



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

ORIMATTILAN ALAKOULUN 5. - 6. LUOKKALAISTEN LASTEN VAPAA- AJAN LIIKUNTAAN LIITTYVIÄ TOIVEITA

”Olisi kivaa, jos..”

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Syksy 2012
Satu Salonen
Minna Grönlund-Läderach

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

SALONEN SATU, GRÖNLUND-LÄDERACH MINNA:
Orimattilan alakoulun 5.-6. – luokkalaisten lasten liikuntaan liittyviä toiveita.
”Olisi kivaa, jos...”

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 39 sivua, 10 liitesivua

Syksy 2012

TIIVISTELMÄ

Lapsena herätelty liikuntakipinä, liikuntaan kannustaminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ovat useiden tutkimusten valossa suoraan yhteydessä sekä terveisiin ikävuosiin että terveystoimen kustannuksiin. Kulttuuri on muuttunut viimeisten vuosikymmenien aikana eivätkä vanhat perinteiset liikuntalajit enää ole osa kaikkien lasten päivittäistä luontaista liikkumista. Taataksemme lapsillemme ja lapsenlapsillemme aktiivisen ja terveen elämän tulee heitä kuunnella aktiivisina toimijoina yhteiskunnassamme.

Tutkielman kohderyhmänä ja aktiivisena osallistujana on Orimattilan kaupungin 5.-6. -luokkalaisia poikia ja tyttöjä, yhteensä 60 lasta. Lapsilta haluttiin tietoa liikunnallisista haaveista sekä toiveista suoraan heidän kertomanaan. Tämä opinnäytetyö on valmiista aineistosta sisällönanalyysimenetelmällä toteutettu laadullinen tutkimus. Aineisto syntyi Terveysliikkujan ääni -hankkeen yhteydessä syksyn 2011 ja kevättalven 2012 aikana.

Tutkimustulosten mukaan lapset liikkuvat mieluiten ystävän tai perheenjäsenten kanssa. Perinteiset liikuntalajit kuten jalkapallo, koripallo ja lenkkeily näyttivät olevan suosittuja, myös trendilaji skeittaus näytti olevan suosittu vapaa-ajan liikuntamuoto. Skeittauksen harrastamiseen kaivattiin Orimattilaan lisärakentamista. Uimahalli Orimattilassa on ja uiminen oli myös monen suosikkiliikuntaa. Uimahalliin toivottiin kylpylämäisiä elementtejä, kuten liukumäkiä, porealtaita ja hyppytornia. Hevospitäjänä tunnettu Orimattila innoitti myös muutamia lapsia toivomaan lisää ratsastusmahdollisuuksia. Eläimet olivat mukana myös agility harrastuksessa, kun kaivattiin kohennusta ratojen rakentamiseen. Ympäristön ja luonnon merkitys korostui osissa tuotoksia. Kaikkineen toiveet ja haaveet olivat varsin realistisia muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta

Johdonmukainen jatkotutkimusehdotus olisi samalle ryhmälle toteutettu samansisältöinen tutkimus yläkouluun siirtymisen jälkeen. Uutta näkökulmaa voisi hakea sukupuolten välisten liikuntatoive-erojen kartoittamisesta, mitä tästä aineistosta ei ollut mahdollista tehdä. Myös kaupunki – maaseutu – asettelu voisi tuoda kiinnostavaa tietoa lasten elinympäristön vaikutuksista liikuntatoiveisiin.

Asiasanat: terveyttä edistävä liikunta, vapaa-ajan liikunta, lapsi, alakoululainen

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Nursing and Health Care

SALONEN SATU, GRÖNLUND-LÄDERACH MINNA:

The leisure time physical activity wishes of Orimattila primary school 5th to 6th graders

“It would be nice, if...”

Bachelor's Thesis in Nursing

39 pages, 10 pages of appendices

Autumn 2012

ABSTRACT

In childhood arisen physical spark, encouragement to physical activity and athletic way of life correlates directly with the number of healthy years in life as well as the costs of health care. Culture has changed a lot over the past few decades, and the old traditional kinds of exercise are no longer a part of every child's natural daily activity. To ensure our children and grandchildren an active and at least a little more healthy life, they need to get their voices heard as active participants in our society.

The target group of the thesis and also an active participant of the study were the 5th to 6th graders, boys and girls of Orimattila, total of 60 children. The children told about their dreams regarding an ideal moment of sports and about the environment in which they would most preferably exercise. This thesis is a qualitative research of part of the material that arose in a Terveysliikkujan ääni -project in autumn 2011 and winter 2012.

The results showed that the children were physically active preferably with friends or with family members. Traditional types of sports such as football, basketball and jogging seemed to be popular, as well as the skateboarding. For skateboarding some additional construction was on the wish-list. Swimming is a popular sport and there is a facility for that activity in Orimattila. Some aqua park-kind of elements such like slides, diving towers and hot tubs were desired in addition to the existing ones. Orimattila is largely known for the horseracing and it also inspired some children who desired more riding opportunities. Animals were also involved in their stories. More and better facilities were needed for agility. Importance of nature and beautiful environment was highlighted in parts of the outputs. All in all, the hopes and dreams were quite realistic, with a few exceptions

An interesting research proposal to be implemented in the same group would be a follow-up study with the same content after the transition to secondary school. The gender differences in desire of physical activity could bring a new perspective to the issue as well, which was not possible to study of with this material. Also, urban - rural - setting could provide interesting information on the subject.

Key words: health behavior, exercise, physical activity, children

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TERVEYSLIIKUNNAN EDISTÄMISTAVOITTEET PÄIJÄT-HÄMEESSÄ JA ORIMATTILASSA	4
3	LASTEN TERVEYSLIIKUNTA	6
3.1	Liikkujaksi kasvaminen	7
3.2	Lasten liikunnan erityispiirteitä	10
4	LASTEN LIIKUNTATUTKIMUS	12
4.1	Lasten harrastamat liikuntamuodot	15
4.2	Lasten liikunnan sosiaalinen ja fyysinen ympäristö	16
5	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET	19
6	TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTO	20
6.1	Aineiston keruu	20
6.2	Aineiston analyysi	21
7	TUTKIMUSTULOKSET	26
7.1	Lasten harrastamat liikuntamuodot	26
7.2	Lasten liikuntatoiveiden sosiaalinen ympäristö	28
7.3	Lasten liikuntatoiveiden fyysinen ympäristö	30
8	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	32
9	POHDINTA	34
10	JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	38
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	44

1 JOHDANTO

Liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävä merkitys on suuri. Suuri on myös liikunnan vähenemisen aiheuttama huoli. Vähäisellä liikunnalla on kauaskantoisia vaikutuksia työkykyyn ja yhteiskunnan paisuviin terveydenhoitokuluihin. Erityisesti lasten vähentyneeseen arkiliikuntaan ja passivoitumiseen kiinnitetään erityistä huomiota. Tavat ja asenteet liikuntaa kohtaan kehittyvät ja ne muotoutuvat läpi murrosiän aikuisuuteen asti, ja sillä on kieltämättä suotuisat vaikutukset terveyden aikuisiällä (Malina, Bouchard & Bar-Or 2011, 6).

Lapsena liikunnasta vieroittuminen vaikuttaa myöhempään sairastavuuteen, elämänlaatuun ja terveisiin elinvuosiin. Sairaanhoidaja voi kohdata työssään lapsia, jotka kärsivät jo vähäisen liikunnan aiheuttamista terveyshaitoista. Ammatissa on tärkeää ymmärtää lapsuusiän liikunnallisen aktiivisuuden merkitys sekä fyysisen että psyykkisen terveyden kannalta. Aiheen tuntemus antaa valmiudet ottaa tärkeä asia uskottavasti esille mahdollisessa potilasohjaustilanteessa.

Vähäinen liikunta on yhteydessä lasten ja nuorten ylipainoon. Ylipainoisilla lapsilla on todettu muutoksia glukoosinsiedossa, korkeaa verenpainetta ja epäedullisia veren rasva-arvoja. Ylipaino tai lihavuus aiheuttaa harvoin välittömiä ja vakavia fyysisiä sairauksia lapsille ja nuorille, vakavimmat haitat tulevatkin esiin vasta aikuisuudessa. Lapsuusajan lihavuuden on havaittu olevan yhteydessä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Useimmat lasten ja nuorten lihavuuden välittömät seuraukset ovat psykososiaalisia. Lihavat lapset saattavat tulla leimatuiksi ja syrjityiksi sosiaalisissa tilanteissa. (Mikkilä, Lahti-Koski, Pietinen, Virtanen & Rimpelä 2002, 921-929.)

Minäkuva ja itsekunnioitus vaikuttavat lapsen kykyyn hahmottaa toimintaympäristöään ja sen monimuotoisuutta. Liikunnallisella aktiivisuudella ja urheilulla voidaan myötävaikuttaa tähän kehitykseen (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2011, 6).

Leikit piholla, metsissä ja koulumatkoilla (lähiliikuntapaikat) tarjoavat mahdollisuuden jopa usean tunnin liikunnalliseen aktiivisuuteen päivittäin niille joita ohjattu liikunta ei kiinnosta tai joiden taloudelliset edellytykset estävät urheiluseuratoimintaan osallistumisen. Tutkimusten mukaan nimenomaan omatoiminen liikunta on vähentynyt. Polttopallo, kirkonrotta, kymmenen tikkua laudalla jne. ka-

toavat lasten leikkivalikoimista, ainakin osin tietokonepelien tieltä. Muutto kaupunkeihin lisääntyy ja uutta tonttimaata raivataan samalla kun arvokkaat lähimetsät leikkipaikkoineen vähenevät. Lapset ovat kärsijöitä tässä kehityksessä. (Fogelholm 2006, 14)

Liikunnan ja kilpaurheilun paikka elämässä on muuttunut modernisaation mukana tuomien muutosten myötä. Arkiliikunnan määrä on dramaattisesti vähentynyt ja lukuisista vapaa-ajanviettoaktiviteeteistä liikunta on enää vaihtoehto muiden joukossa. Liikunnasta on tullut yhteiskunnassa erillinen saarekkeensa, jota lähdetään erikseen harrastamaan sitä varten rakennetuille urheilupaikoille. (Nipuli 2011, 5.) Vaikka urheilemisen voidaan nähdä eriytyneen yhteiskunnassa omaksi osa-alueekseen, sitä ei voida tutkia muusta elämästä erillään. Liikunta on osa lasten ja nuorten muuta elämää. Tämä vaikuttaa siihen, mitä harrastuksilta odotetaan, millaista tekemistä nuoret kaipaavat ja millä intensiteetillä. Jotta liikunta edelleen säilyttäisi paikkansa lasten- ja nuorten elämässä tärkeänä vapaa-ajanviettomuotona, on tiedettävä, mitä lapset ja nuoret vapaa-ajaltaan odottavat ja vastattava tähän kysyntään. Vastatakseen modernisaation haasteisiin täytyy myös liikuntasektorin kyseenalaistaa totutut toimintatavat ja löytää aikaan sopivia keinoja lasten ja nuorten liikunnallisuuden lisäämiseksi. (Nipuli 2011, 9.)

Lasten ääntä on kuultava ja otettava heidät mukaan suunnittelemaan omaa liikuntaan aktivoivaa ympäristöä. Varsinkin länsimaissa lapsiin on ryhdytty suhtautumaan tasa-arvoisemmin kuin ennen. Lapset nähdään yksilöinä, joilla on oma arvonsa. Halutaan kuulla, mitä lapsilla on sanottavaa ja heidän sanomansa otetaan vakavasti. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 128.) Lapsilähtöisessä tutkimuksessa on lähdettävä siitä, että lapset ovat oman elämänsä ja elinympäristönsä asiantuntijoita ja he tietävät siitä enemmän kuin tutkija. Tutkija astuu heidän elämäänsä oppiakseen heiltä tutkimuksen kannalta tärkeistä asioista. (Takalo 2004, 121–122.)

Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen Terveystieteiden ääni -hankkeessa kerättiin tietoa kaikista Päijät-Hämeen kunnista. Jokaisesta kunnasta oli valittu tietty ryhmä antamaan ”äänensä”. Tällä eri-ikäisten kuntalaisten kuulemisella haluttiin saada juuri tähän tutkimukseen valittujen erilaisten kohde-ryhmien ääni kuuluviin ja tavoitteena oli myös saada nämä kuntalaiset aktivoitumaan, jotta liikuntapalvelujen tuottaminen kunnissa paranisi. (Lahti living lab

2012). Terveysliikunnan kehittäminen edellyttää ennen kaikkea terveystiikkujan mukaan ottamista suunnittelemaan ja toteuttamaan erilaisia terveystiikkuntaan rohkaisevia ja sitä tukevia toimintamuotoja. Liikuntapalvelujen käyttäjiltä saadaan yleensä konkreettisia ideoita, joista kuitenkin puuttuu tieto ja kokemus niiden toteuttamisen mahdollisuuksista (Harmokivi-Saloranta & Parjanen 2011).

Tutkimustietoa löytyy lasten liikunnasta, liikunnan positiivisista vaikutuksista terveyteen, ympäristön merkityksestä ja vanhempien sekä kaveripiiriin vaikutuksesta liikkumiskipinän syttymiseen. Tutkimuksia, joissa suoraan kysyttäisiin, mitä liikuntaa lapsi haluaisi harrastaa vapaa-ajallaan omassa kunnassaan, ei ole. Tämän kannan esiintuominen on merkityksellistä, mikäli kunta on halukas vastaamaan näihin toiveisiin. Orimattilan liikuntatoimi on ilmaissut kiinnostuksensa tämän tutkimuksen tuloksiin.

Orimattilan kunnassa tutkimuksen kohderyhmänä oli alakouluikäisiä lapsia. Lapsille annettiin tehtäväksi kertoa piirtämällä ja saduttamalla oma ihanteellinen liikuntahetki, joko yksin, yhdessä ystävien tai perheenjäsenten kanssa. Tarkoituksena oli piirtää vapaa-ajan terveystiikkuntaan liittyvä hetki. Lapsen mahdollisesta aktiiviharrastuksesta ei oltu kiinnostuneita tässä tutkimuksessa. Orimattilasta syntyi 60 kuvaa ja tarinaa, joita lähdettiin tutkimaan. Lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa kantaa useimmiten aikuisiälle ja liikunnan yhteys terveyteen on kiistaton

Opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena oli etsiä vastauksia kysymyksiin Orimattilan alakoulun 5. – 6.- luokkalaisten lasten vapaa-ajan liikuntaan liittyvistä toiveista. Aineistosta etsittiin vastauksia kysymyksiin miten, kenen kanssa ja millaisessa ympäristössä lapset haluaisivat vapaa-ajallaan liikkua.

2 TERVEYSLIIKUNNAN EDISTÄMISTAVOITTEET PÄIJÄT-HÄMEESSÄ JA ORIMATTILASSA

Orimattilan kaupungilla on laadittuna terveysliikunnan toimenpidesuunnitelma, jonka lähtökohtana on Päijät-Hämeen terveysliikuntastrategia vuosille 2009–2020. Strategian päämääränä on nostaa Päijät-Häme terveysliikunnan edelläkävijämaakunnaksi vuoteen 2020 mennessä. Sen tärkeimpänä tavoitteena on arkiliikunnan toteuttamismahdollisuuksien lisääminen ja liikunnan edellytysten kehittäminen. (Harmokivi-Saloranta, Parjanen, 2011.) Suunnitelman puitteissa käydään keskustelua arvoista ja eri alojen suosituksista. Toimenpidesuunnitelma kohdistuu niihin lapsiin ja myös muihin ikäryhmiin, jotka eivät liiku lainkaan tai liikkuvat hyvin vähän. Pyrkimyksenä on myös, että kouluissa annetaan ohjausta ja vinkkejä toiminnallisten välituntien järjestämiseen. Toimenpidesuunnitelman mukaan ideoidaan uusia massatapahtumia, koska niillä nähdään olevan merkittävä vaikutus liikkumiseen. Päätöksenteon pohjaksi toimenpidesuunnitelma haluaa tutkittua tietoa siitä, miten kuntalaiset voivat. (Orimattilan kaupunki 2011)

Terveysliikunnan edistämistoiminta on Suomessa osa laajaa poikkihallinnollista yhteistyötä, jossa opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön ohella ovat mukana mm. liikenne- ja viestintäministeriö. Maakunnallisella tasolla Päijät-Hämeessä on käynnissä terveysliikunnan hanke ”Päijät-Häme - Liikunnan megamaakunta” -liikuntakonsepti, jonka tarkoituksena on ideoida uuden alueellisen toimintamallin luomista terveysliikunnan edistämiseksi. (Packalen 2007, 3.) Terveysliikkujan ääni -hanke on osa tätä terveysliikuntastrategiaa. Hankkeen toteutti Lahden Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikkö yhteistyössä Haaga Helian Vierumäen yksikön, Lahden alueen kehittämisyrityksen Lakesin, Liikuntakeskus Pajulahden, Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian, Lappeenrannan teknisen yliopiston Lahti School of Innovationin kanssa. Hanke toteutettiin 1.11.2010 – 29.2.2012. Hankkeen tavoitteena oli selvittää liikkumattomuuden syitä eri ikäryhmissä sekä kehittää käyttäjälähtöisesti uusia liikuntaan ja liikkumiseen liittyviä toimintamuotoja yhdessä kuntalaisten kanssa (Harmokivi-Saloranta, Parjanen 2011, 1.) Terveysliikkujan ääni -hanke pohjautuu Living-lab -toimintamalliin. Toimintamalli on ideoita kehittävä hautomo, ja se perustuu käyttäjälähtöiseen innovaatioon. Tässä mallissa asiakkaan rooli on tullut tärkeäksi uusien innovaatioiden kehittäjänä. (Wise & Hogenhaven 2008, 50.) Terveyslii-

kuntastrategian lapsia ja nuoria koskevia tavoitteita ovat lasten kasvua ja kehitystä tukevien liikuntamahdollisuuksien ja palveluiden kehittäminen. Liikuntamahdollisuuksia ja omatoimista liikuntaa pyritään edistämään mm. lähiliikuntapaikoilla ja perhepuistoilla. Lapsille ja nuorille pyritään tuottamaan monipuolisia liikuntapalveluja ja tehostamaan liikunnallisen vapaa-ajan edistämistä ja liikuntamahdollisuuksista tiedottamista. (Packalen 2007, 18.)

3 LASTEN TERVEYSLIIKUNTA

Liikunnan positiivisiin vaikutuksiin on uskottu kauan, silti näyttö vahvistui vasta 1990-luvulla. Tällöin syntyi käsite terveyttä edistävä liikunta eli terveysliikunta. (Stigman 2006.)

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän määritelmän mukaan terveysliikunta tarkoittaa sellaista liikuntaa, joka tuottaa sen syistä ja toteuttamistavoista riippumatta fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle edullisia vaikutuksia tai seuraamuksia. Terveysliikunnasta saatava hyötysuhde on hyvä, ja se aiheuttaa vain hyvin vähän haittoja tai riskejä. Asiantuntijaryhmä määrittelee terveyden dynaamiseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei vain taudin tai heikkouden puuttumiseksi. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 92.)

Sydänliiton suosituksen mukaan alakoululaisen tulisi liikkua vähintään 1,5 - 2 tuntia päivässä. Tähän pitäisi sisältyä useita kymmenen minuutin reippaita liikuntatuokioita, joissa sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy, kuten juoksu ja pallopelit. Päivittäiseen liikuntaan tulisi sisältyä myös lihaskuntaa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa, esimerkiksi hyppyjä ja pelejä suunnanmuutoksiin. (Suomen Sydänliitto, 2012.)

Terveysliikuntaa on kaikki liikkuminen, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Terveysliikunnalla ei pyritä parantamaan suorituskykyä, vaan tavoitellaan ja pyritään ylläpitämään hyvää terveyskuntoa. Terveysliikunnan tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus. Ihminen, jolla on hyvä terveyskunto, suoriutuu päivittäisistä toimistaan väsymättä liikaa. Hyvä terveyskunto pitää riskin sairastua moniin sairauksiin pienenä. (Suni & Taulaniemi 2003.)

Liikunnan myönteiset vaikutukset voivat syntyä kolmella tavalla. Ensinnäkin liikunta nuorena parantaa sen hetken terveyttä ja johtaa sitä kautta parempaan terveyteen. Liikkuvasta nuoresta tulee liikkuva aikuinen, josta seuraa terveyshyötyä. Lisäksi liikunta nuorena on suorassa yhteydessä aikuisiän terveyteen. (Packalen, 2007, 6)

Lasten aineenvaihduntasairauksien yhteyttä elintapoihin – etenkin vapaa-ajan liikunnan vähenemiseen - on tutkittu sekä Suomessa että maailmanlaajuisesti. Suomessa lasten ja nuorten väestötutkimus LASERissa on selvitetty elinikäisen liikuntaharrastuksen yhteyttä keskivartalolihavuuden ja sepelvaltimotaudin ilmaantuvuuteen. Tulosten perusteella etenkin 12–18 –vuoden iässä mitatut riskitekijät ovat yhteydessä kaulavaltimon sisä- ja keskikerroksen paksuuteen 33–39 -vuotiaana. Tutkimuksessa on seurattu vuodesta 1980 lähtien alun perin yli 3500 lapsen kehitystä lapsuudesta aikuisuuteen. Tutkimuksessa ovat mukana Turun, Tampereen, Kuopion, Helsingin ja Oulun yliopistojen tutkimusryhmät. (Paasi 2006; Tammelin 2009,19; Juonala, Viikari & Raitakari 2005.)

Ihmisen liikuntaharrastuneisuus on yhteydessä yhteiskunnan luomiin yleisiin liikuntamahdollisuuksiin sekä ihmisen oman elämänsä tapahtumiin. Kun pyritään ymmärtämään liikunnan asemaa ihmisen elämässä tai edistämään liikunnallista aktiivisuutta, on tunnettava elämänsä eri vaiheissa esiintyviä elämäntoimintoja (Packalen 2007, 5). Suomessa on toteutettu tai on meneillään useita hankkeita ja toimenpidesuunnitelmia, jotka tähtäävät eri-ikäisten ihmisten liikunnan sekä liikunnallisen elämäntavan lisääntymiseen. Liikunnan ja terveyden merkitys sekä hyvän elämänlaadun kannalta että syrjäytymisen ehkäisyssä tiedostetaan hyvin.

3.1 Liikkujaksi kasvaminen

Omaehtoisuus on tärkeä tekijä liikkujaksi kasvamisen prosessissa. Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikkumista, jota lapsi, nuori tai aikuinen tekee omasta halusta ja mielenkiinnosta joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. Oma-toiminen liikunta puolestaan tarkoittaa liikkujan itsensä suunnittelemaa ja toteuttamaa liikuntaa. Omatoiminen liikkuja on itseohjautuva. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 91.)

Liikkujaksi kasvaminen on monen tekijän summa, johon vaikuttavat perhe, kaverit, koulu, asuinpaikka, vuodenaika, lähiympäristö, taidot, ylipaino, kunto, terveys ja ikä. Liikunta ja terveys kulkevat käsi kädessä läpi elämän, jolloin liikunta lapsena vaikuttaa terveyteen lapsuudessa ja samoin liikunta aikuisena vaikuttaa terveyteen aikuisena (Tammelin 2009, 18–20).

Vanhempien kiinnostus lapsen liikunnasta kannustaa ja motivoi lasta liikkumaan. Vanhemmat toimivat omalla esimerkillään mallina lapsille. Liikkuminen yhdessä lasten kanssa rohkaisee lasta liikkumaan. Vanhemmat voivat auttaa ja kannustaa liikunnallisen harrastuksen löytämiseen. Useampia lajeja kokeilemalla saattaa oma mieluinen liikuntamuoto löytyä. Monipuoliset liikuntavälineet, sopivat vaatteet ja varusteet motivoivat liikunnallisesti aktiiviseen elämään. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 42.)

Vanhempien liikunnallisen aktiivisuuden on todettu edistävän nuorten liikunnallista aktiivisuutta. Lapsi oppii matkimalla ennen muuta vanhempiaan. Vanhemmat voivat vaikuttaa lastensa liikunnalliseen aktiivisuuteen näin useilla eri tavoilla. Lapsi saa vanhemmiltaan vapaa-ajanviettomallin: liikunnallisesti passiivisilla lapsilla on vähän liikkuvat vanhemmat. Lapset oppivat vanhemmiltaan asenteita ja arvoja vanhempiensa mallista, vaikka vanhemmilla ei olisikaan tarkoitus siirtää niitä lapsilleen. Vanhemmat voivat pyrkiä vaikuttamaan lapsiinsa tietoisesti, he voivat toimia lapsen harrastuksen mahdollistajina tai rajoittajina sekä liikunnallisen aktiivisuuden vahvistajina kannustamalla ja osoittamalla kiinnostusta lapsen tekemistä kohtaan. (Takalo 2004, 66).

Takalo (2004, 45–46) haastatteli lisensiaattitutkimustaan varten 10–12 – vuotiaita lapsia. Haastatellut lapset kertoivat vanhempien oman fyysisen aktiivisuuden antavan merkityksensä lasten liikunta-aktiivisuuteen. Useat lapset kertoivat vanhempien nykyisten tai entisten liikuntaharrastusten olleen olennainen tekijä omien harrastusten valinnassa. Tutkijan mukaan voidaan tiivistetysti todeta, että liikunnallisesti passiivisten lasten vanhemmat eivät lasten kertoman mukaan harrastaneet organisoitua tai omaehtoista liikuntaa säännöllisesti. Liikunnallisesti aktiivisille lapsille tunnusomaista olivat liikunnallisesti aktiiviset vanhemmat. Lapset korostivat erityisesti isän roolia liikunnallisena esikuvana.

Lapset eivät miellä kaikkea liikuntaa ja kokonaisaktiivisuutta harrastamiseksi. Tähän voidaan katsoa sisältyvän arjen liikunnan, ulkoilun, pihaleikkien, liikunnan koulussa tai koulumatkoilla. (Tammelin 2009, 9.) Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaa oman motivaation lisäksi elinympäristö. Turvallinen, viihtyisä, lähellä oleva, arkiliikkumisen ja liikunnallisiin harrastuksiin sopiva ympäristö mahdollistaa, tukee ja edistää liikuntavalintoja. (Paronen 2005, 4-7.)

Liikunnan pysyvyyttä edistää myös liikuntamyönteisyys, joka kehittyy lapsena ja nuorena oikein toteutetun liikunnan myötä. Liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään voimakkaammin kuin aktiivinen elämäntapa. Liikunnan pitäisikin olla mukavaa ja mielekästä, jotta se jatkuisi läpi elämän. On oleellista tukea liikuntaan osallistumista elämänkulun kaikissa vaiheissa, mutta erityisesti elämän siirtymä- vaiheissa ja muutosvaiheissa, jotka ovat herkkiä liikunnan vähenemiseen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 52.)

Liikunta eri muodoissaan tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, toisten kanssa työskentelyyn ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen aktiivisen tekemisen ohessa. Monet muutkin harrastukset ja toiminnot toteuttavat näitä tavoitteita. Käytetäänkö näitä mahdollisuuksia kuitenkin riittävästi hyväksi? Kilpailullisuuden liiallinen korostaminen voi hämärtää liikunnan sosiaalisten hyötyjen tunnistamista. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 64).

Aktiivisissa lajiharrastuksissa mukana olevilla lapsilla (7–12v) on hyvin yleisesti ohjatut harjoitukset 1–2 kertaa viikossa. Näissä tapauksissa fyysisen aktiivisuuden kannalta onkin olennaisempaa se mitä tapahtuu harjoitusten ulkopuolella. Jos harjoitusten ulkopuolella ei ole fyysistä aktiivisuutta, niin urheilevakin lapsi liikkuu varmasti alle terveyttä edistävän liikunnan minimirajan. Pelkkä tieto liikunnan hyvistä terveysvaikutuksista ei välttämättä riitä motivoimaan koululaisia liikkeelle – sen enempää kuin aikuisiakaan. Lasten ja nuorten liikunnan tulee olla ennen kaikkea hauskaa, jotta se liikuttaa ja liikunnan pariin palataan kerta toisensa jälkeen

Liikunta on olennainen osa kansallista kulttuuriperintöä, mikä heijastuu myös harrastettavissa liikuntamuodoissa. Suomalaisen liikuntakulttuurin yksi keskeinen määrittäjä on vuodenaikojen vaihtelu. Liikunta on toisaalta myös hyvin kansainvälinen ilmiö. Monia liikuntamuotoja harrastetaan samalla tavalla eri puolilla maailmaa ja pienet erot tarjoavat vain mielenkiintoisia haasteita kansainväliselle toiminnalle. Liikunta fyysisenä toimintana perustuu suurelta osin sanattomaan viestintään, mikä antaa runsaasti luontevia mahdollisuuksia eri kulttuureista tulevien ihmisten kohtaamiselle juuri liikuntatilanteissa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 65- 66.)

3.2 Lasten liikunnan erityispiirteitä

Liikunnan monipuolisuus ja vaihtelevuus vaikuttavat nuorilla myös motivaatioon – monipuolista liikuntaa on mukava harrastaa, eikä siihen kyllästy helposti. Nuorilla korostuu liikkumisen omatoimisuus ja omaehtoisuus – nuori haluaa irrottautua auktoriteeteista ja kokeilla rajojaan. Nuorten osallisuus liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa on tärkeää. Nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluu hakeutua vertaisryhmiin. Liikunta ryhmässä tai joukkueena tarjoaa tähän erinomaisen mahdollisuuden. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22).

Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat monet sekä yksilöön itseensä että ympäristöön liittyvät tekijät samanaikaisesti. Tieto kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen liittyvistä tekijöistä antaa liikunnan toteuttajille viitteitä siitä, mihin tekijöihin vaikuttamalla voi tehokkaimmin edistää kouluikäisten liikunta-aktiivisuutta ja mitkä ominaisuudet kuvaavat vähän liikkuvia, jotka ovat oleellisin ryhmä liikunnan edistämiseksi. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on varsin monivaiheinen ja pitkä prosessi, johon liittyvät mm. tietojen saanti ja tietoisuuden herääminen liikunnan merkityksestä, motivaation ja positiivisen asenteen herääminen liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppiminen, liikunnan kokeileminen, kavereiden vaikutus, osallistuminen liikuntaan ja lopulta harrastuksen pysyvä omaksuminen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 47.)

Ikävaihe 10-12v on lajitaitojen oppimisen kulta-aikaa eli toinen liikunnallinen herkkyykskausi. Tämän ikäisillä lapsilla voi jo olla usean vuoden ero kehityksen suhteen ja jokainen lapsi kehittyy omista lähtökohdistaan. Tämä ikäkausi on tasapainoisen huolettomuuden aikaa ja lapsen toimintatarmo on melkoinen. (Miettinen 1999, 16.) Liikunnan ja liikkumisen hyödyt lapselle ovat moninaisia. Lapsen motoriset taidot eli tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot harjaantuvat. Lapsi oppii monia asioita itsestään yrityksen ja erehdyksen kautta. Onnistuneet suoritukset aikaansaavat positiivisia elämyksiä ja lisäävät synnynnäistä halua toistaa suoritusta. Pelit ja leikit mahdollistavat erilaisten tunteiden säätelemisen oppimisen sekä antavat mahdollisuuden kokea jännittäviä hetkiä turvallisessa ympäristössä. Lapsi oppii sosiaalisia taitoja, kuten odottamaan vuoroaan ja lainaamaan välineitä. Fyysinen aktiivisuus aiheuttaa luutumista edistävää painekuormitusta ja kehittää verenkierto- ja hengityselimistöä. Aktiivisen toiminnan aikaansaama väsymys

auttaa riittävän ja rauhallisen unen saamisessa. Riittämätön liikunnallinen fyysinen aktiviteetti saattaa lisätä ns. häiriökäyttäytymistä, koska se ilmentää useimmiten liiallista purkautumatonta energiaa. (Numminen 2000, 50–51.)

4 LASTEN LIIKUNTATUTKIMUS

Urheilua ja liikuntaa harrastetaan ohjatusti seuroissa entistä enemmän, mutta muu fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Tutkimuksen mukaan koulujen liikuntakerhoissa harrastaminen sekä omatoiminen harjoittelu yksin tai kaverin kanssa on vähentynyt verrattuna edelliseen tutkimusvuoteen 2006. Tämä selittää osaltaan heikkoja lasten ja nuorten kuntotestituloksia. Myös urheilevien lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärät ovat liian pienet. Organisoidut seuraharjoitukset eivät yksin riitä täyttämään lasten terveysliikuntasuosituksia saati huippu-urheilijaksi tähtäävän 18 tunnin viikkoharjoittelumäärää. Hyvien seuraharjoitusten lisäksi tulisi harjoitella ja liikkua omatoimisesti enemmän. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6- 8.) Tärkeää kokonaisuuden kannalta on se, kuinka paljon liikuntaa on harjoitusten välillä. Jos organisoitujen harjoitusten ulkopuolella ei ole muuta liikuntaa, jää kokonaismäärä terveyttä edistävän ja kasvun kehitystä tukevan rajan alle. (Suomen Sydänliitto ry 2012.)

Nuorten fyysisen kunnon muutoksia viimeisten 25 vuoden aikana tutkineen Huotarin (2012) tuoreen tutkimuksen mukaan kestävyyskunto on laskenut, kun taas lihaskunto on hieman parantunut. Hyvä- ja huonokuntoisten kuntoerot ovat kasvaneet entisestään. Urheiluseurojen toimintaan osallistuminen on lisääntynyt ja toimintaan osallistuvat ovat parempikuntoisia kuin seurojen toiminnan ulkopuolella olevat. Tutkimusjakson aikana kestävyysliikunnan harrastus on vähentynyt, kun taas lihaskuntaa vaativien ja lyhytkestoisten lajien suosio on lisääntynyt.

Samansuuntaisia tuloksia on luettavissa myös Lasten terveystapatutkimuksesta jota on toteutettu joka toinen vuosi ja vastaajia on noin 8000. Perinteisten kestävyyslajien suosio näyttää vähentyneen. Liikunnan eri lajien harrastaminen on myös muuttunut. Lasten terveystapatutkimuksen mukaan 2000 -luvun alussa noin joka viides nuori oli fyysisesti täysin passiivinen. Pojat liikkuiivat tyttöjä enemmän, mutta molemmat sukupuolet huomioon ottaen liikunnan määrä vähenee lapsen vanhetessa. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 76-77.) Myös Huotari (2012) toteaa tutkimuksessaan että lasten ja nuorten liikunnan harrastamista tulisi tukea monin tavoin, koska liikunta-aktiivisuuden on todettu vähentyvän etenkin 16–18 –vuoden iässä. Euroopan ja Pohjois-Amerikan maat kattavassa WHO:n lasten ja nuorten terveystapatutkimuksessa 2009/2010 kysyttiin 11-, 13- ja 15-

vuotiailta koululaisilta, miten usein he viikon aikana ovat harrastaneet reipasta liikuntaa vähintään tunnin ajan. Useimmissa maissa 11 -vuotiaat pojat liikkuvat huomattavasti enemmän kuin 15 -vuotiaat. Tulokset olivat samanlaiset samanikäisillä tytöillä sillä erotuksella, että 15-vuotiaiden tyttöjen liikunnan määrä väheni jyrkemmin. Useimmissa maissa pojat liikkuvat vähintään suosituksen mukaisen määrän eli tunnin. Sukupuolten välinen ero liikunnan määrässä oli selvä koko tutkimusalueella. (WHO 2009/2010, 129–130.)

Nuori Suomi – järjestö on käynnistänyt tavoitteellisen hankkeen lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurista nimellä; ”Olemme maailman liikkuvien urheilukansan 2020.” Tavoite liittyy tiiviisti Suomen Liikunnan ja Urheilun 2020-visioon. Tämän vision toteuttajaksi valikoitui riippumaton ajatushautomo nimeltään ”Demos Helsinki”. Tavoitteena on löytää konkreettisia keinoja, joilla on merkitystä lasten ja nuorten liikkumiseen ja urheilun lisääntymiseen. Nuori Suomi haluaa ymmärtää paremmin lasten ja nuorten ajankäyttöä tässä muuttuneessa, sosiaalisen median maailmassa. (Alanen, Hirvonen, Kaskinen, Laitio, Leppänen, Neuvonen, Mokka, Ritola & Vassinen 2011.)

Hankkeeseen liittyvää tutkimusta on toteutettu haastattelemalla eri tahoja, mm lapsia, nuoria ja järjestöväkeä. Lisäksi on hyödynnetty lasten ja nuorten kirjoittamia ainekirjoituksia, joissa kirjoittajat ovat kertoneet itsestään liikkujana ja siitä, millaisesta liikkumisesta he pitävät ja millaisesta eivät. Hankkeessa mukana olleet portinavaajat, tukijat, ovat käyttäneet tuhansia tunteja ideoidessaan liikkuvampaa lapsuutta ja nuoruutta. (Alanen jne. 2011.) Tähän liittyvässä ideahautomossa otetaan kantaa siihen, miten nykyään eletään jonkinasteisessa pelon ilmapiirissä: lapsia varoitellaan kiipeämästä puihin, koska sieltä voi pudota tai heinikossa ei saa leikkiä, koska siellä voi olla punkkeja. Yhteiskunta on muuttunut vahvasti holhoavaksi, vaikka ei ole tutkimustietoa siitä, että ympäristö olisi näiltä osin muuttunut vaarallisemmaksi.

Turussa tutkittiin lasten itsenäistä liikkumista lähiympäristössä. Tutkimus oli osa laajempaa ”Urbaani onni” – kokonaisuutta. Tutkimus toteutettiin kahdessa, hyvin erilaisessa lähiössä. Toinen edusti pientalovaltaista vihreää asuinalueutta ja toinen monikulttuurista kerrostalovaltaista lähiötä, jossa asukkaat olivat huolestuneita alueen turvattomuudesta. (Fagerholm & Broberg 2009, 3) Tutkimuksessa käytet-

tiin satelliittipaikannusta, jonka lisäksi lapset täyttivät liikkumispäiväkirjaa tutkimuksen ajan (7vrk). Tutkimustulosten mukaan lapset liikkuivat enimmäkseen kodin ja koulun välillä. Eniten liikuttiin puolen kilometrin säteellä kodista. Tutkimustulosten perusteella voitiin todeta, että lähialueilla oli suuri merkitys liikkumiselle. Kuten useissa tutkimuksissa on todettu aiemminkin, on lasten liikkuminen sosiaalista ja tapahtuu enimmäkseen kavereiden kanssa. Mielenkiintoinen havainto oli myös se, että lapset liikkuvat nopeammin ja mutkikkaampia reittejä yksin kuin vanhempien seurassa. Ne lapset, jotka liikkuivat enimmäkseen järjestetyissä harrastuksissa, kulkivat enemmän autolla ja omien vanhempiensa kanssa. Nämä lapset liikkuivat vähemmän itsenäisesti. Tässä tutkimuksessa, kuten aiemminkin tehdyissä, kävi ilmi, että lapset saavat liikkua melko vapaasti ja että lähiympäristö koetaan Suomessa turvalliseksi. (Fagerholm & Broberg 2009, 11)

Lontoon yliopiston kasvatustieteiden arviointiyksikkö teki katsauksen, jossa koottiin tietoa lasten liikkumisen edistämisestä mm. oppituntien ja esikoulun ulkopuolella. Katsauksessa tultiin johtopäätökseen, että vapaa tai oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus johtaa todennäköisemmin pysyvästi alempaan painoon kuin liikunta, joka on sidottu aikaan ja paikkaan. Tutkimusta varten oli haastateltu 4-10 -vuotiaita ja näiden vanhempia. Tutkimuksessa selvitettiin vanhempien ja lasten näkemyksiä lasten liikkumisen esteistä ja sitä helpottavista tekijöistä ja pyydettiin heiltä perusteltuja sekä ehdotuksia (Nupponen 2006, 10). Tuloksista ilmeni 20 erilaista estettä tai haittaa heidän liikkumiselleen. Esteet jaettiin kolmeen pääryhmään: mieltymykset tai jonkin muun asian etusijalle asettaminen(1), perhe-elämä ja vanhempien tuen puute esim. taloudellisista syistä(2), turvallisen lähiliikunta-paikan puuttuminen ja kiusatuksi tulemisen pelko(3). Liikuntaa helpottavat ja edistävät tekijät olivat pitkälti edellä mainittujen vastakohtia, kuten vanhempien tuki, mielekäs ympäristö ja yhdessä liikkuminen kaverien kanssa, onnistumisen elämykset. (Nupponen 2006, 10.)

Samansuuntaisiin tuloksiin pääsi myös Susanna Takalo (2004, 67) tutkimuksessaan, joka käsitteli 10–12 -vuotiaiden lasten liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimusta varten haastateltiin 113 poikaa ja 127 tyttöä, kolmelta eri otanta-alueelta: Lounais-Suomesta, Keski-Suomesta ja Pohjois-Suomesta. Tämän ikäiset ovat liikunnan harrastajina aktiivisin ikäryhmä. Tulosten mukaan vanhempien esimerkillä ja kannustuksella on suuri merkitys liikunnalli-

sen elämäntavan oppimisessa. Merkitystä näytti olevan myös sisaruksilla, etenkin isoveljen aktiivisuudella liikuntaa kohtaan. Tulokset kuitenkin toivat esiin seikan, että lapset eivät olleet täysin riippuvaisia sosiaalisista suhteista vaan ympäristön tarjoamat riittävän kiinnostavat virikkeet riittivät takaamaan liikunnallisen aktiivisuuden. Lapset olivat näin ”aktiivisia subjekteja, joilla on oma tahto”. Edelleen tutkimuksessa tuli esiin, että pojat harrastivat enimmäkseen pallo- ja mailapelejä lähikentällä ja koulujen pihoille ystäviensä kanssa, joiden kanssa muutenkin viettävät vapaa-aikaansa. Poikien harrastuksissa näyttäisi korostuvan motoriset taidot ja fyysisyys, kun taas tytöillä tärkeintä on harrastaminen sinällään. Tytöt tarvitsivat tutkimuksen mukaan enemmän kannustusta liikunnan harrastamiseen, koska liikunnan fyysisyys ei takaa kiinnostusta liikunnan pariin, kuten pojilla näyttäisi olevan.

Lasten liikuntaa koskevia katsauksia on tehty maailmanlaajuisesti enimmäkseen Yhdysvalloissa ja Euroopassa. Hyvällä yhteistyöllä koulun ja vanhempien kanssa tutkijat ovat pyrkineet tuottamaan tietoa terveysliikunnasta ja sen vaikutuksista. Näkökulma on kuitenkin ollut lääketieteellinen ja asiantuntijakeskeinen, jolloin lasten maailmaan paneutuminen ja leikin sekä omatoimisen puuhailun mahdollistaminen on jäänyt erittäin vähäiseksi. (Nupponen 2006, 11.)

Terveysliikunta 2011 mukaan Suomen kansalaisten ja viranomaisten suhtautuminen liikuntaan on myönteistä, joten näihin asenteisiin ei tarvita korjausta. Siksi lienee aiheellista perehtyä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, sosiaalisen tuen puutteesta, elämäntilanteesta ja asuinalueesta johtuviin esteisiin ja yleensäkin liikuntaa mahdollistaviin tekijöihin. Liikunnanedistämishankkeissa tarvitaan lisää huomiota siihen, että suuri osa ihmisen päivittäisestä elämästä sujuu rutiinien ja totuttujen toimintojen varassa. Suuri osa ihmisen käyttäytymisestä on mukautumista fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Nupponen & Paronen 2011.)

4.1 Lasten harrastamat liikuntamuodot

Suomen liikunta ja urheilu ry teki kansallisen liikuntatutkimuksen lasten ja nuorten liikuntatottumuksista vuosina 2009–2010. Kansallinen liikuntatutkimus on ainoa Suomessa säännöllisesti toteutettava liikuntatutkimus. Tutkimukseen vastanneista lapsista ja nuorista 92 prosenttia ilmoitti harrastavansa jotain urheilua.

Liikunnan määrä on kasvanut 15 vuoden aikana. Lapset harrastavat nyt useampia lajeja kerrallaan verrattuna ensimmäiseen samanlaiseen tutkimukseen, joka toteutettiin vuosina 1995–1997. Tyttöjen ja poikien harrastusmäärissä ei ole suuria eroja. Ikäluokassa 12–14 -vuotiaat on harrastajien määrä kasvanut vuodesta 1995 vuoteen 2010 mennessä 85 %:sta 94 %:iin, vastaavat luvut tytöillä ovat 75 % ja 91 %. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.)

Harrastetuimmat lajit ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Eniten suosiota ovat lisänneet juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy ja ratsastus. Eniten harrastajia ovat menettäneet hiihto, pyöräily, yleisurheilu ja uinti. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010)

Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan eniten harrastajia lisänneet lajit ovat pyöräily, jalkapallo ja rullaluistelu. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES- tutkimuskeskus) tekemässä koululaisten kuntotutkimuksessa tulokset olivat hieman erilaiset, koska siinä vaadittiin säännöllisempää liikkumista vastausten tueksi. Sen mukaan kestävyysjuoksu, yleisurheilu, tanssi, maastohiihto, suunnistus ja lentopallo olivat suurimpia menettäjiä, kun taas uusina lajeina suosiota nostivat lumilautailu, rullalautailu ja sähly. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 76 -79).

Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan (Malina, Bouchard & Bar-Or 2011, 468) suuri osa liikunnasta tapahtuu kouluajan ulkopuolella: (pojilla 20 % ja tytöillä 16 % kouluaikana). Pyöräily on 5-9 luokkalaisten poikien ja 5.-6. luokkalaisten tyttöjen eniten harrastama liikuntamuoto. Koripallo nousee tärkeimmäksi liikuntamuodoksi lukioikäisten poikien keskuudessa, kun taas samanikäiset tytöt harrastavat eniten uintia. Kanadassa tehty samankaltainen tutkimus toi esiin, että 10–14 -vuotiaat pojat harrastavat mieluiten pyöräilyä ja vastaava ikäluokka tytöissä harrastaa uintia. Ikäluokissa 15–19 sekä tyttöjen että poikien suosituin liikuntamuoto on pyöräily. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2011, 468.)

4.2 Lasten liikunnan sosiaalinen ja fyysinen ympäristö

Lasten ja nuorten liikuntaa voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan. Suuri vaikutus on tietysti myös van-

hemmilta saatavalla tuella, kannustuksella ja esimerkillä. Koti ja kotipiha, asuin-korttelin piha, koulu ja koulun piha sekä ohjattu liikunta lapsen kotikunnassa ovat keskeisimmät lasten ja nuorten liikunnan edistämisen areenat. Pelkkä liikunta-mahdollisuuksien lisääminen ei kuitenkaan ratkaise sitä, millä kaikkein passiivi-simmat saada aktivoitua. Jotain uutta ja innovatiivista on keksittävä niille, joita koulun ja liikuntaseurojen tarjoamat mahdollisuudet eivät kiinnosta. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 82)

Liikuntaan mahdollisuuksia tarjoava ympäristö ennustaa nuorten runsaampaa lii-kuntaharrastusta. Lapsia koskevissa tutkimuksissa tätä asiaa ei oikein ole voitu osoittaa, mutta tulos johtune siitä, että vaihtelua ympäristössä ei ole ollut riittä-västi. Toinen mahdollisuus on se, että lasten liikunta on niin spontaania, ettei ym-päristöllä ole heidän fyysiseen aktiivisuuteensa yhtä paljon vaikutusta kuin nuor-ten aktiivisuuteen. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 81)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan omatoiminen, yksin tai kavereiden kans-sa harrastettu, liikunta ja urheilu ovat suosituimpia kuin urheiluseurojen järjestä-mät harjoitukset. Lähes puolet (48 %) Kansalliseen liikuntatutkimukseen vastan-neista lapsista ja nuorista ilmoitti harrastavansa urheilua omatoimisesti kavereiden kanssa. Reilu kolmannes (37 %) ilmoitti liikkuvansa yksin. Pojat liikkuvat kave-reiden kanssa hieman enemmän kuin tytöt (53 % vs. 43 %). Tytöille oli puoles-taan tyypillisempää yksin liikkuminen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 -2010, 24.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan jokaisessa koulussa tai sen lähiympäris-tössä tulisi olla liikunnan toteuttamiseen asianmukaiset tilat kaikkina vuodenai-koina. Turvallinen, riittävän iso ja viihtyisä koulun piha-alue kannustaa liikkumi-seen välitunneilla ja kouluajan jälkeen. Tästä on hyviä esimerkkejä ja tutkittua tietoa tarjolla. Tilojen ohella kouluissa on oltava riittävästi kunnossa olevia, erilai-sille taito- ja ikätasoille sopivia liikuntavälineitä liikunnanopetus-, välitunti- ja kerhokäyttöön. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 36.) Nuorten liikunnan edistämiseksi vaikuttavimpia ovat olleet ne liikuntahankkeet, joissa koulut ovat tehneet yhteistyötä vanhempien tai kunnan toimijoiden kanssa liikunnan edistämi-seksi ja joissa on vaikutettu moneen tekijään samanaikaisesti (Kansallinen liikun-tatutkimus 2009–2010, 47).

Koulun rooliin lasten liikunnan edistäjänä on paneuduttu valtakunnan hallitusohjelmaan kuuluvassa Liikkuva koulu -ohjelmassa. Tämän opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman, Opetushallituksen, aluehallintoviranomaisten ja järjestöjen yhteistyöllä toteutettavan ohjelman tavoitteena on, että koululaiset liikkuisivat fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä joko koulupäivän aikana tai sen välittömässä yhteydessä. Pilottivaiheen seurannan ja tutkimuksen tavoitteena oli kerätä pohjatietoa eli selvittää oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja siinä tapahtuvat muutokset seuranta-aikana. Ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 hankkeessa oli mukana 45 koulua. Hankkeeseen liittyvän tutkimuksen mukaan välituntiaktiivisuutta tarkasteltaessa alakoululaiset ovat selvästi aktiivisempia yläkoululaisiin verrattuna. Esimerkiksi 4–6 -luokkalaisista vain 12 % ilmoittaa istuvansa välitunnilla, kun 7–9 -luokkalaisista istuu 64 %. Seurantajakson aikana oppilaiden fyysisen aktiivisuus lisääntyi hieman alakoululaisilla ja väheni yläkoululaisilla. (LIKES 2010–2012, 70.) Tieto on mielenkiintoinen ja tämän alakoulusta yläkouluun siirtymisen vaikutukset liikunta-aktiivisuuden hiipumiseen antaisi pontta lisätutkimuksille. Mikä on sitten kaveripiirin laajuuden merkitys ja toisaalta ympäristön tarjoamien aktiviteettien vaikutus. Kaveripiiri on usein laajempi ala-asteella, jolloin spontaaniin liikkumiseen leikin keinoin tarjoutuu luonnollisempi tilaisuus. Yläkoulujen pihat muuttuvat ympäristöltään karummiksi, jolloin liikkumismahdollisuutta ei enää oteta huomioon samalla tavalla kuin alakoulussa. Harvoin näkee enää yläkoulujen pihilla leikkitelineitä.

5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on käytettävissä olevan aineiston perusteella etsiä vastauksia kysymyksiin Orimattilan alakoulun 5. – 6.- luokkalaisten lasten vapaa-ajan liikuntaan liittyvistä toiveista. Tarkoituksena on myös tuottaa informaatiota, joka on hyödynnettävissä Päijät-Hämeen terveystieteiden tutkimuskeskuksen Terveystieteen tutkimuskeskuksen - hankkeessa mukana olevien tahojen käyttöön.

Tavoitteena on tarjota Orimattilan kaupungille tietoa, voisiko lasten liikuntaa lisätä kaupungin harrastustarjonnan avulla. Tavoitteena on myös tämän työn tulosten pohjalta lisätä ymmärtämystä nykypäivän lasten liikuntatottumuksista ja toiveista. Pitkän aikavälin tavoitteena on pyrkiä vaikuttamaan lasten liikkumattomuuteen ja edistää niiden lasten vapaa-ajan liikunnan lisäämistä, jotka eivät välttämättä ole aktiivisesti mukana seuratoiminnassa tai järjestetyssä liikunnassa.

Tutkimuksessa haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin

1. Mitä liikuntaa Orimattilan alakouluikäiset lapset toivovat voivansa harrastaa?
2. Kenen kanssa he haluavat liikkua vapaa-ajallaan?
3. Millaisessa ympäristössä he haluaisivat liikkua?

6 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTO

Tämä tutkimus toteutetaan laadullisena tutkimuksena. Siinä ollaan kiinnostuneita merkityksistä: kuinka ihmiset (tässä tutkimuksessa lapset) kokevat ja näkevät reaalia maailman. Laadullinen tutkimus on usein kuvailevaa, jolloin tutkija on kiinnostunut prosesseista, merkityksistä ja ilmiön ymmärtämisestä sanojen, tekstien ja kuvien avulla. (Kananen 2008, 25.)

Laadullisessa aineiston analyysissä on keskeistä luokittelujen tekeminen. Tulkin-tojen perustelussa auttaa suorien haastattelu otteiden tai muiden autenttisten do-kumenttien esittäminen eli tuominen tekstiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227–228.)

6.1 Aineiston keruu

Orimattilan alakoulun 5. – 6. -luokkalaiset tekivät syksyn 2011 ja kevättalven 2012 aikana koulussa kuvataidetyön, jonka he saduttivat yhdessä huoltajan kans-sa. Kuvataiteen tunnilla oppilaille luettiin kehyskertomus (LIITE 1), jonka innoit-tamana heidän tehtävänä oli piirtää miten ja missä he haluaisivat liikkua kehys-kertomuksen päähenkilön Laren kanssa. Lapset saivat kotitehtäväkseen viedä piir-tämänsä kuva kotiin ja kertoa huoltajalle tarina, jonka huoltaja kirjoitti ylös pape-rille (sadutus). Näin syntynyt aineisto käsitti 60 kuvaa ja tarinaa. Osa tarinoista oli hyvin lyhyitä, vain yhden lauseen mittaisia, toiset taas pidempiä ja täyttivät koko A4-kokoisen arkin.

Sadutus on menetelmä, jonka avulla lapset, nuoret ja aikuisetkin muokkaavat aja-tuksiaan tarinaksi. Sadutuksen avulla aikuiset voivat raivata tilaa lasten ottamisel-le mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Sadutuksessa lasta tai nuorta pyydetään kertomaan oma kertomus, jonka aikuinen kirjaa sanatarkasti. ”Kerro satu, juuri sellainen kuin haluat. Minä kirjoitan sen ylös sana sanalta, niin kuin sinä sen kerrot. Kun satu on valmis, minä luen sen sinulle, ja voit korjata sitä, mi-käli haluat.” Aikuinen ei siis anna kertomukselle aihetta eikä puutu tarinan kul-kuun lisäkysymyksillä. Kun tarina on valmis, saduttaja lukee tarinan kertojalle, joka voi halutessaan muuttaa tai korjata jotain, jolloin tarina säilyy kertojan pää-täntävallassa. Sadutus on keino, jonka kautta aikuiset oppivat ottamaan lapset ja

nuoret heille luontaisella tavalla mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. (Karlsson 2005, 44.) Sadutusmenetelmää on käytetty aiemmin esimerkiksi lasten hyvinvointi tutkimuksessa Lapset kertovat hyvinvoinnistaan – Kuka kuuntelee? (TelLis) - tutkimushankkeessa, joka on osa Suomen Akatemian Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys SKIDI-KIDS -tutkimusohjelmaa (Suomen Akatemia 2012).

Tarinat voivat olla kokonaisvaltaisia ihmisen koko elämänkaarta koskevia muisteluja tai ne voivat kohdentua yhteen tiettyyn teemaan. Tarinoissa voidaan pyytää kertomaan merkityksellisistä tapahtumista. Syrjälän (2001) mukaan kertomusten käyttö on voimistunut niin, että voidaan puhua narratiivisesta tai jopa elämäkerrallisesta käänteestä sosiaalitieteissä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 214)

6.2 Aineiston analyysi

Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä. Se on menettelytapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti (Kyngäs & Vanhanen 1999, 2) ja jota voidaan käyttää monipuolisesti erilaisen kirjallisen materiaalin analysointiin. Sisällön analyysillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysin lopputuloksena tuotetaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kategorioita. Ennen analyysin aloittamista tutkijan on päätettävä, analysoiko hän vain sen, mikä on selvästi ilmaistu, vai analysoidako myös piilossa olevia viestejä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4-5.) Saatu aineisto olisi houkuttanut analysoimaan myös edellä mainittuja piiloviestejä. Niin toimittaessa olisi kuitenkin saatettu joutua liian syvälle, mikä olisi vienyt tutkijat tulkintojen tielle. Päädyttiin siis analysoimaan ainoastaan selvästi dokumentoituja lauseita. Analyysiyksiköksi valittiin lause ja lausuma. Analyysiyksikön valinnan jälkeen luettiin aineisto useita kertoja läpi. Aluksi tutustuttiin kuviin ja tarinoihin tiiviisti toisiinsa nitoutuneina kokonaisuuksina. Tarinat osoittautuivat kuitenkin sisällöltään yksityiskohtaisemmiksi ja anteliaammiksi, joten analyysiä keskityttiin tekemään pelkkien tarinoiden perusteella.

Osassa tarinoista kerrottiin vain yhdestä aktiviteetistä tai yhden lajin harrastamisesta, kun taas joissakin mukana oli useampia lajeja.

Aineiston analyysi lähti liikkeelle alkuperäisilmausujen pelkistämisestä (Liite 4). Ensin siis tunnistettiin aineistosta asiat, joista tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita, ja näitä ilmaisevia lauseita pelkistettiin yksittäisiksi ilmaisuiksi. Analyysissä pyritään kerronnallisesti yleistämään esitetyt kuvaukset (Laine 2001, 26–43). Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään yhtäläisten ilmausujen joukoiksi (Laine 2001, 26–43). Seuraavassa esitetään joitakin esimerkkejä alkuperäisilmausten pelkistämisestä.

TAULUKKO 1. Alkuperäisilmausten pelkistäminen

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
”Olin kavereiden kanssa harjoittelemassa”	Kavereiden kanssa
”Uimahalli voisi olla isompi, lasten allas on liian pieni hyppimiselle”	Uimahalli
”Olemme uimassa”	Uinti

Analyysiä jatkettiin yhdistämällä pelkistettyjä ilmauksia toisiinsa ja muodostamalla niistä alakategorioita.

TAULUKKO 2. Esimerkki pelkistettyjen ilmausten jalostuksesta alakategorioiksi.

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria
Uinti	Vesiliikunta
Discotanssi	Tanssiliikunta
Puissa kiipeily	Luonnollinen liikunta
Skeittaus, parkour, värikuulasota	Extreme-lajit
Juoksu, hiihto	Kestävyyssiikunta
Trampoliinilla hyppely	Leikki
Motocross, ralliautoilu	Moottoriurheilu
Luistelu, telinevoimistelu	Esteettiset taitolajit
Ratsastus, agility	Eläinharrastus
Kalastus ja metsästys	Kalastus ja metsästys
Judo, karate	Kamppailulajit
Koripallo, pesäpallo	Joukkuepelit
Sulkapallo, tennis	Mailapelit
Tyttö	Yksin liikkuminen
Minä, Oona, Nea, Veera ja Anette	Kavereiden kanssa liikkuminen
Perheen kanssa	Perheen kanssa liikkuminen
Uimahalli	Sisäliikuntatila
Tekonurmikenttä	Rakennettu ulkoliikuntaympäristö
Metsä	Rakentamaton ulkoliikuntaympäristö

TAULUKKO 3. Lopulta alakategoriat yhdistettiin yläkategorioiksi.

Alakategoria	Yläkategoria
Yksin liikkuminen	Sosiaalinen ympäristö
Kavereiden kanssa liikkuminen	
Perheen kanssa liikkuminen	
Sisäliikuntatila	Fyysinen ympäristö
Rakennettu ulkoliikuntaympäristö	
Rakentamaton ulkoliikuntaympäristö	
Vesiliikunta	Liikuntalajit
Tanssiliikunta	
Luonnollinen liikunta	
Extreme-lajit	
Kestävyysliikunta	
Leikki	
Moottoriurheilu	
Esteettiset taitolajit	
Eläinharrastus	
Kalastus ja metsästys	
Kamppailulajit	
Joukkuepelit	
Mailapelit	

Alakategorioiden, yläkategorioiden ja yhdistävän kategorian avulla vastataan tutkimusongelmiin. (Laine 2001, 26–43). Kategorioiden muodostamisessa ei kuitenkaan ole kyse siitä, että yksilölliset tai yksittäiset piirteet häivytettäisiin (Tuomi & Sarajärvi 2011, 103–104).

Aineistosta etsittiin ensin tyypilliset, aineistoa laajemmin kuvaavat alkuperäisilmaisut, jotka kiteytettiin pelkistetyiksi ilmauksiksi. Pelkistetyt ilmaukset luokiteltiin alakategorioiksi, jotka ryhmiteltiin lopulta yläkategorioiksi.

Aineistolta kysyttiin tutkimusongelman tai -tehtävän mukaisia kysymyksiä, jotka ovat

1. Mitä liikuntaa Orimattilan alakouluikäiset lapset toivovat voivansa harrastaa vapaa-ajallaan?
2. Kenen kanssa he haluavat liikkua vapaa-ajallaan?
3. Millaisessa ympäristössä he haluaisivat liikkua?

7 TUTKIMUSTULOKSET

Useissa tarinoissa oli mainittu monta urheilulajia, mikä mutkisti aineiston analysointia. Tarinoissa saattoi myös olla mukana sekä perheenjäseniä, kavereita että lemmikkejä. Aineistosta lähdettiin ensin hakemaan alkuperäisilmausten kautta pelkistettyjä ilmauksia, kiteyttämään näitä alakategorioiksi ja jalostamaan niitä edelleen yläkategorioiksi. Keskeistä lasten tarinoissa oli tekemisen kuvaaminen. Lähes yhtä tärkeää oli, keitä oli mukana, jos liikuntaa ei harrastettu yksin. Toimintaympäristöä oli kuvattu tarinoissa sanallisesti lähes yhtä paljon kuin kuvissa. Vain muutamassa työssä oli selkeästi kerrottu järjestetystä, aikaan ja paikkaan sidotusta liikuntaharrastuksesta.

7.1 Lasten harrastamat liikuntamuodot

Tarinoissa urheilulajit tulivat selkeimmin esiin. Tarinoiden perusteella suosituimpia lajeja olivat skeittaus, koripallo ja juoksu. Seuraavaksi yleisimpinä erottuivat tanssi, jalkapallo uinti, voimistelu, ratsastus ja agility-harrastus. Toivelajeina esiintyivät myös sulkapallo, judo, luistelu hiihto ja laskettelu. Crossipyöräilystä kertoi kaksi kirjoittajaa. Hippa, samoilu, naruhyppely, puissa kiipeily ja perheen kanssa pyöräily luonnollisena liikkumisena ilmeni yllättävän monessa tarinassa.

”Juoksu on minun mielestä hauskaa, koska siinä saa näyttää taitonsa ja nopeutensa. Kuvassa minä olen juoksemassa ykköserää.”
(5A:7)

”Jesse pelaa koripalloa...Jesse on yksin. Koripallon pelaaminen on Jessestä hauskaa, koska sitä voi harjoitella yksinkin.”(6A:11)

”Hyppää hyppyristä rappusten yli toiselle hyppyrille. Yks on menossa tikapuita pitkin ylös rampille. Yks tyyppi hyppää hyppyristä. Sitteen hän tiputtautuu puulle ja menee sitä pitkin”(5B:14)

Edellisessä tarinassa lajin sisältöä on kuvattu hyvin yksityiskohtaisesti tekemisen kautta, suorituksen eri vaiheita kuvaillen. Osassa tarinoita oli keskitytty yhden lajin kuvaamiseen, monissa oli kuitenkin mukana laaja kirjo eri liikuntamuotoja. Seuraavat esimerkit kuvaavat kahta erilaista liikuntatuokiota.

”No, siinä oon minä ja mä tanssin.” (5A:12)

”...pelaamme jalkapalloa ja Veera ja Anette hyppivät hyppynarua. Kivointa on pelata jalkapalloa, ja hypätä pituutta. Voisimme perheen kanssa lenkkeillä, pelata jalkapalloa ja pyöräillä.” (5B:13)

Joissain töissä yhden lajin ympärille oli liitetty lapsen impulsiivisuutta kuvaavia siirtymiä aktiviteetistä toiseen, lopuksi palattiin alkuperäiseen lajiin.

”Tanssin ”fuutfookia” trampoliinin vieressä omalla pihalla. Jonka jälkeen menen trampoliinille tekemään temppuja. Trampoliinin jälkeen kiipeilen puussa. Puusta hyppään alas ja alan taas tanssimaan.” (6A:12)

Muutamassa työssä oli tuotu esiin liikunnan merkitys painonhallinnalle ja terveydelle. Liikunnan tuoma hyvän olon tunne osattiin myös mainita.

”Olipa kerran Matti, joka oli ylipainoinen. ”Olen ylipainoinen”, joten minun täytyy laihtua. Sitten voisin laihtua tanssimalla. Se onnistuu! ...Hän oli iloinen kun sai tanssia. ...Matti oli tanssiva urheilumies.” (6A:10)

”Kuvassa on kaunis rauhallinen paikka, jossa on hyvät tiet rullaluisteluun. Täällä voi ajaa yksin, rauhassa musiikkia kuunnellen. Hengittää raitista ilmaa. Tämä tekee olemisen hyväksi..” (6A:9)

Lasten liikuntatoiveissa keskeistä ei ollut tuloksen tavoittelu, vaan itse tekeminen. Tarinoissa olikin kuvattu tarkasti itse tekemistä, ei lainkaan lopputulosta. Silloinkin kun kuvailtiin tiettyjen urheilulajien harrastamista, oli tarinoissa jätetty tilaa vapaamuotoiselle, spontaanille tekemiselle.

”Kuvassa on ihmisiä, jotka telinevoimistelevat jumppasalissa. Siellä voi tasapainoilla, roikkua renkaissa, hyppiä trampoliinilla, loikkia pukilla ja kiipeillä köysiä pitkin... Kaksi ystävääni tanssii, yksi roikkuu renkaissa, yksi tasapainoilee ja yksi hyppiä trampoliinilla. Minä kiipeän köyttä pitkin.” (5B:20)

Kahdessa tarinassa esiintyi aktiviteettina kalastus, joka ei varsinaisesti ole liikuntalaji.

”Me ollaan tässä kalassa. Minä oon ihan kohta saamassa hauen ja iskä on kohta saamassa ahvenen.” (5A:13)

Yhdessä tarinassa kertoja oli rallin maailmanmestari Sebastian Loebin kyydissä:

”Olisi kiva joskus päästä ralliauton kyytiin. Ralliautoa ajaisi Sebastian Loeb...Isä ja äiti katselisivat, kun perävalot häviäisivät näkyvistä.”(5A:1)

Tarinasta ei käy ilmi, onko ralliautoilu kirjoittajan harrastus, haave vai riittääkö pääsy auton kyytiin. Muutamassa tarinassa kertoja oli mukana katsojana urheilutapahtumassa. Nämä lapset ovat todennäköisesti innokkaita penkkiurheilijoita.

7.2 Lasten liikuntatoiveiden sosiaalinen ympäristö

Useimmissa tarinoissa liikuttiin jonkun nimetyn kaverin kanssa. Lare oli mainittu vain muutamassa työssä. Liikkuminen kaverin tai kavereiden kanssa näyttäisi olevan selvästi suosituinta. Aineistossa ei ollut eroteltu tyttöjen ja poikien tarinoita. Useassa tarinassa kerrottiin yksin liikkuvasta tytöstä.

”Toss kuvassa tyttö venyttelee. Sillä on alkamassa taitoluisteluharkat.”(5A:8)

”Taitoluistelija luistelee hallissa. Juoksija kuuntelee musiikkia ja juoksee metsässä. Tyttö hyppii hyppynarua ulkona. Tanssija tanssii tanssisalissa.” (5B:18)

Värikuulasota mielletään yleensä poikien harrastukseksi. Seuraavan tarinan voisi kuvitella olevan pojan kirjoittama. Siinä kavereiden merkitys korostuu erityisen selvästi.

”... Olen kuvassa värikuulasodassa kavereiden kanssa. Kaikki kaverit ottaa kuulapyssyn, niillä yritetään osua kaveriin, ja kun osuu toiseen kuula hajoaa ja kuulasta jää väri läiskä, silloin kaveri on pois-

sa pelistä. Pelissä saa paljon liikuntaa, kun saa juosta toisia piiloon, ettei saa itse osumaa ja vielä pitäisi pystyä ampumaan kaveria.”(5B:10)

Yllättävän keskeisellä sijalla tarinoissa oli omat perheenjäsenet tai muut sukulaiset. Äidin kanssa liikuttiin paljon, kun taas isä oli mainittu harvemmin. Jos vanhemmat eivät osallistuneet tekemiseen, he olivat katselemassa. Mukana oli myös mummi, vaari ja serkkuja.

”Sää on aurinkoinen ja siksi on mukavaa juosta. Olisin halunnut vielä lisätä serkkuni kuvaan mukaan juoksemaan ja mummoni kannustamaan.” (5A:7)

”Kävelemällä voisi liikkua yhdessä perheen kanssa.” (6A:11)

”Jos meillä olisi koira, niin haluaisin mennä sen kanssa tällaiselle agilityradalle. Sinne olisi kiva mennä oman perheen ja koiran kanssa, koska olisi kivaa, kun koko perhe saa liikuntaa.” (5A:14)

Liikkumiseen ei välttämättä tarvita sen enempää. Joissakin tarinoissa esiintyi myös kolmas persoona, joka ei ollut kirjoittaja eikä Lare.

”Mies nimeltä Pekka on ongella. Pekka kalastaa tällä lammella, koska on aiemmin nähnyt siellä ison hauen.” (5A:16)

Suurin osa lapsista harrasti liikuntaa jonkun kanssa, oli kyseessä sitten joukkue- tai yksilölaji. Liikunnan tavoitteena oli viettää mukavasti aikaa kavereiden tai perheen kanssa. Kilpailu tai tulostavoitteet eivät olleet tärkeitä. Yhdessä työssä tuli esiin esiintyminen yleisölle ja sen tuoma tyydytys, jota mahdolliset kehuja ja maine toisivat. Kyse on hyvän olon tunteesta, joka muodostuu yhdessä kavereiden kanssa esiintymisestä ja toisaalta yleisön kannustuksesta.

”Mun haaveena on se, että me päästäisiin esiintymään jonnekin kaikkien kanssa. Et me saatais kehuja ja vähän mainetta. Se ois kivointa siinä esiintymisessä et meist kaikist näkyis se et meil on tosi kivaa.” (5A:12)

7.3 Lasten liikuntatoiveiden fyysinen ympäristö

Yleisimmin tarinoissa esiintynyt sisäliikuntaympäristö oli uimahalli. Uimahalliin kaivattiin kylpylämäisiä liukumäkiä, porealtaita, hyppytorneja ja ylipäättään enemmän tilaa. Olemassa olevia tiloja ja paikkoja toivottiin kunnostettavan.

”Orimattilan uimahalli voisi olla isompi. Nyt koululaiset joutuvat hyppimään aikuisten sekaan ja aikuiset eivät tykkää siitä. Lasten alas on liian pieni hyppimiselle ja siinä ei edes saa hyppiä.” (6A:4)

Muita aineistossa esiintyneitä sisäliikuntaympäristöjä olivat jäähalli jääkiekon ja taitoluistelun harrastamista varten ja sali tanssimista, telinevoimistelua ja koripalloa varten.

Suurin osa lapsista liikkui tarinoissaan ulkoliikuntaympäristössä. Oltiin oman kodin takapihalla, juoksemassa lähimetsässä tai pelaamassa koripalloa koulun pihalla välitunnilla. Lähdettiin pyörällä puistoon, leikkikentälle jalkapallo- tai urheilukentälle.

Enimmäkseen haluttiin liikkua rakennetuilla liikuntapaikoilla. Moni toivoi olemassa olevien kenttien kunnostusta tai korvaavien suorituspaikkojen rakentamista purettujen tilalle.

”Haluaisin kunnon urheilukentän tänne. Urheilukenttä on, mutta siellä nurmikko huono, sekä juoksuradan pinta huono, reikiä täynnä.” (5B:17)

”Sitten haluaisin Peltolaan uuden leikkipaikan, kun vanha purettiin. Siellä voisi olla kavereiden kanssa.” (5B:17)

Eniten tarinoissa toivottiin parempaa skeittipuistoa rampeineen ja muine rakennelmineen.

”Kivoin asia skeittirampeilla olisi jonkinlainen half-pipe – ramppi ja uusi boxi, missä olisi grindit ja pari vauhtiramppia.” (5B:14)

Koripalloa harrastavat tyytyisivät parempiin koreihin ja katettuun ulkopelikenttään. Jalkapallon harrastajat toivoivat lisää kunnollisia nurmikenttiä, mahdollisesti

tekonurmea. Hyvin varusteltua agilityrataa koiraharrastajille toivottiin kolmessa kertomuksessa. Myös ponien ja kissojen kanssa tätä lajia voi lasten mielestä harrastaa.

”Haluaisin, että Orimattilaan tulisi tällainen hyvä agilityrata, että koiranomistajatkin saisivat jotain erilaista tekemistä. Se näyttäis liikunnalliselta ja kivalta ja että siellä olis kivaa sekä koirilla että omistajilla.”(5A:14)

Muutamassa tarinassa tapahtumat oli sijoitettu Orimattilassa jo sijaitsevaan ympäristöön. ”Puuhamaa, jossa olisi kiipeilyseininä, liaanit, liukumäki, nyrkkeilykehä, uimarata jne. olisi toiveissa saada Jymylinnan ympäristöön:

”...tämä paikka voisi olla Jymylinnan maastossa, koska siellä on metsää ja paljon tilaa.” (5B:2)

Tämä oli ainoa tarina, jossa vain mielikuvitus oli toiveiden rajana.

Rakentamattomassa ulkoliikuntaympäristössä lenkkeiltiin, samoiltiin, kalastettiin ja metsästettiin. Ympäristön, etenkin luonnon kuvailu oli tarinoissa osin hyvin pikkutarkkaa ja kaunista.

”Ollaan metsässä ja täällä on kukkasia ja lammen pohjassa on iso rivi kiviä.” (5A:13)

”Kaikkialla näkyy valkeata lunta ja lumi on koskematon. Syrjässä näkyy kolme kuusta” (5A:11)

Raja rakennetun ja rakentamattoman välillä saattoi olla häilyvä. Kentältä poikettiin metsän puolelle hetkeksi samoilemaan, kuten seuraavassa esimerkissä.

”Kuvassa poika on pelaamassa korista, jossakin luonnonläheisessä paikassa. Sieltä pääsisi nopeasti myös metsään samoilemaan!”(6A:8)

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Eettisesti on merkittävää, että tutkittaville selvitetään tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät. Tutkittavilta tulee pyytää vapaaehtoinen sopimus, jolla varmistetaan, että tutkittava ymmärtää, mistä tutkimuksessa on kyse. Kun kyseessä on alaikäinen lapsi, tulee suostumus pyytää lähiomaiselta. Kun tutkimus suoritetaan koulussa tai jossain muussa instituutiossa tai organisaatiossa, on lupa kysyttävä myös näiltä tahoilta. Tutkimukseen osallistuvien anonymius turvataan antamalla tutkittaville jokin muu koodi tai uusi nimi, jolloin tutkittavien henkilöllisyyttä ei voida identifioida. Tutkimustietoja ei myöskään luovuteta muuhun kuin tutkittavien kanssa sovittuun tarkoitukseen. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25; Kuula 2006, 107,147.)

Lasten vanhemmat saivat nähtäväksi ja allekirjoitettavaksi Terveysliikkujan ääni -hankkeen tutkimuslupakaavakkeen, jossa kerrottiin tutkimuksesta ja sen taustoista sekä materiaalin käytöstä hankkeen hyväksi. Lasten tuotokset käsiteltiin nimettöminä eikä identifiointi näin ollut mahdollista. Työt merkittiin numerokoodilla, joka sisälsi tiedon koululuokasta, esimerkiksi 5A:13. (Liite 3).

Validius eli pätevyys merkitsee kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkin-tojen yhteensopivuutta (Hirsijärvi ym. 2009, 232). Sopiiko selitys kuvaukseen eli onko selitys luotettava? Tässä tutkimuksessa on pyritty, kuten laadullisessa tutkimuksessa yleensäkin, kohentamaan luotettavuutta selostamalla tarkasti tutkimuksen toteuttamisvaiheet.

Luotettavuutta lisätään kertomalla aineiston tuottamisen olosuhteet selvästi ja totuudenmukaisesti (Hirsijärvi ym. 2009, 232). Tässä tutkimuksessa luotettavuutta heikensi se, että toteuttamistavan osalta tutkijat olivat täysin kerrotun varassa. Aineiston keruusta työn ohjeistuksineen tai siihen liittyvästä tutkittavien havainnoinnista ei ollut henkilökohtaista kokemusta.

Tutkija ei saa ”ylitulkata” aineistoaan eikä innostua löytämään siitä merkityksiä, jotka eivät kuulu tutkittavan ongelman ja sen taustana olevien teoreettisten lähtökohtien piiriin (Ahonen, Saari, Syrjälä & Syrjäläinen 1994, 154). Sisällön analyysin haasteellisuutena pidetään sitä, miten tutkija onnistuu pelkistämään aineiston ja muodostamaan siitä kategoriat niin, että ne kuvaavat mahdollisimman luotetta-

vasti tutkittavaa ilmiötä ja että tutkija pystyy osoittamaan yhteyden tuloksen ja aineiston välillä. Muodostetut kategoriat voi näyttää hyvälle teoriassa, mutta jos yhteyttä aineistoon ei voida osoittaa, tulosta ei voida pitää luotettavana. Tutkija on myös eettisesti vastuussa siitä, että tutkimustulos vastaa aineistoa. (Kynäs & Vanhanen 1999, 10.) Kirmasen mukaan lapsilähtöisessä tutkimuksessa on lähdettävä yksinkertaisesti siitä, että lapset ovat asiantuntijoita omassa elämässään ja elinympäristössään ja tietävät niistä enemmän kuin tutkija. Tutkija astuu heidän elämäänsä oppiakseen heiltä tutkimuksen kannalta tärkeitä asioista. (Takalo 2004.)

Luotettavuutta lisää se, että tutkimuksen eteneminen raportoidaan tarkasti ja lukijalle annetaan tarpeeksi yksityiskohtainen selvitys tutkimuksesta, teoreettisista lähtökohdista, tutkittavista henkilöistä, tutkijan omista ennakko-oletuksista sekä se mitä on tehty missäkin tutkimuksen vaiheessa. Tärkeää luotettavuuden kannalta on tuoda myös esiin tutkijan mahdolliset ennakkokäsitykset tutkittavasta teemasta. (Willberg 2009). Tällä kertaa toisella tutkijoista oli selkeät ennakkokäsitykset Orimattilan vahvuuksista lasten liikuttajana etenkin suunnistuksen parissa. Käsitykset elivät vahvasti aina tutkimusaineiston saamiseen saakka. Orimattila on tunnettu myös hevosurheilupitäjänä. Nämä ennakko-odotukset eivät kuitenkaan saaneet vahvistusta aineistosta. Lasten odotettiin päästävät tarinoissa mielikuvituksen valloilleen, jolloin toiveissa olisi ollut vain taivas rajana. Lapset haaveilivat kuitenkin enimmäkseen yllättävän tavallisista asioista, ja toiveet pysyivät maltillisella tasolla.

Tutkimuksessa käsiteltiin valmista aineistoa, joka syntyi osana lasten koulutyötä. Piirustus tehtiin luokassa opetustilanteessa ja tarina myöhemmin kotona. Kuvia selatessa heräsi kysymys kaverien keskinäistä kommunikoinnista piirustustilanteessa. Edustiko aineisto yhtä monta eri haavetta kuin piirroksia on vai tehtiinkö se esimerkiksi vieruskaverin kanssa yhteispäätöksellä. Ei tiedetä, kuinka suuri osa joukosta oli jo aktiivisesti mukana esimerkiksi seuratoiminnassa ja kuinka monelle päivittäinen liikunta ei ollut itsestäänselvyys. Lasten liikunnalliset taustat voivat olla hyvin erilaiset, mikä mahdollisesti vaikutti myös toiveisiin ja haaveisiin.

9 POHDINTA

Tutkimuksissa on raportoitu liian vähäisestä liikunnan määrästä; samalla lasten urheilun harrastaminen on kuitenkin jatkuvassa kasvussa. Urheilun harrastajien määrä on noussut vuodesta 1995 vuoteen 2001 mennessä 79 %:sta 93 %:iin, samalla aikavälillä lasten urheiluseuroissa harrastaminen on lisääntynyt 34 %:sta 40 %:iin. Nykylasten liikkumattomuus ei siten ole niinkään yhdistettävissä liikunnan ja urheilun organisoidun harrastamisen vähenemiseen vaan muun liikuntaaktiivisuuden, päivittäisen omaehtoisen ”arkiliikunnan” vähenemiseen. (Karvinen, Norra & Ruokonen 2003,6.)

Monessa tarinassa kuvailtiin yksin liikkuvaa tyttöä, mikä tukee Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) tulosta, jonka mukaan tytöt liikkuvat yksin enemmän kuin pojat. Tyttöjen suosimat lajit ovat usein omatoimisia, ei kilpailullisia, kuten pyöräily, uinti, lenkkeily, tanssi. Tyttöjen ja poikien liikuntamieltymysten erot olisi otettava huomioon kunnallisessa liikuntatarjonnassa. (Orjala 2006, 12.)

Ei liene kovin tieteellistä raportointia ymmärtää, että maailma on muuttunut ja liikuntakulttuuri kokenut pienoisen myllerryksen. Tietotekniikka on tullut tutuksi niin opiskelija tukevana kuin osana päivittäistä harrastustoimintaa. Näistä seikoista huolimatta oli tutkimustulosten anti yllättävän arkipäiväistä ja useiden toiveiden toteuttamisen voisi uskoa olevan mahdollista.

Aineistosta nousi esiin ensisijaisena lukuisat eri lajit. Näitä lajeja pystytään jo nykyisellään harrastamaan Orimattilassa, mutta kohennusta toivottiin lajien suori-tuspaikkojen kuntoon. Oletukset siitä, että useissa töissä esiintyisi lajeina suunnistus sekä ratsastus yllättivät tutkijat pienellä osuudellaan ja suunnistuksen puuttumisella lajikirjosta kokonaan. Liekö se sitten tarkoittanut sitä, että suunnistuksen harrastamiseen on otolliset lähtökohdat vai eikö kuudenkymmenen palautuneen työn tekijöistä yksikään ole ajautunut Orimattilassa vahvasti tuetun suunnistuksen pariin. Toinen esille nostetuista lajeista eli ratsastus esiintyi muutamissa töissä. Näissäkin tapauksissa ratsastusta jo harrastettiin jossain mittakaavassa, mutta mahdollisuuksia kaivattiin lisää. Skeittaaminen on nostanut suosiotaan yhä nuorempien, etenkin poikien keskuudessa. Skeittaaminen ja parkour mielletään jo urheilulajeiksi, eikä niiden harrastajia leimata enää pahantekijöiksi. Skeittaami-

nen, parkour ja värikuulasota luokitellaan extreme-urheiluksi, jonka harrastajat luovat itse lajin säännöt. Lajeja harrastetaan myös paikoissa, joita ei varsinaisesti mielletä liikuntaympäristöksi, kuten kaupunki. Lajien harrastajat kulkevat omia polkujaan ja koettelevat omia rajojaan. (Appleton 2005.)

Taloudellisia resursseja koeteltiin niin ikään vain muutamassa prosentissa töitä. Kylpylämäisiä olosuhteita liukumäkineen ja hyppytorneineen sekä porealtaineen kaivattiin uimahalliin. Lähin kylpylä tyyppinen uimala löytyy Heinolasta, eikä Lahden kaupunginkaan lähitulevaisuuden rakenneratkaisuissa ole kylpylälle paikkaa löytynyt. Onko kylpylällä tai sen puuttumisella sitten merkittävää osaa terveysliikunnan tuottajana, voidaan olla useaa mieltä. Toinen suuremman mittakaavan resursseja vaativa toive oli seikkailupuisto eli jonkin tyyppinen puuhamaa köysiineen ja kiipeilyseinineen sekä linnoineen. Erilaiset puistomaiset rakennetut leikkiympäristöt, jotka haastavat lapsen motorisia taitoja ovat olleet suosittua jo aiemmissakin vastaavissa tutkimuksissa (Nupponen 2006, 7) Tämän tyyppistä aktiviteettimahdollisuutta löytyy Lahdesta, Launeen perhepuistosta.

Pallopelit ovat aina suosittuja, kuten Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2009-2010) on jo todettu, ja niitä on kautta aikojen harrastettu milloin missäkin, suurin piirtein tasaisella alueella. Eri pallopelien mahdollistamisen suhteen oltiin tutkitavien keskuudessa hyvin maltillisia. Suurin toive oli tekonurmikentän saaminen Orimattilaan, muutoin kyse oli rikkinäisten koripallokorien korjaamisesta ja ulkokentän kattamisesta.

Ilahduttavan monessa työssä oli luonto tärkeässä osassa. Liikuntahaaveen toteutumiseen riitti lähimetsä puustoineen ja auringon paiste. Kalastamiseen riitti lampi pikkukivineen sekä laituri, johon isän ja vaarin kanssa sopuisasti mahduttiin. Rullaluistelu esiintyi lajina kahdessa työssä ja tätä varten toivottiin parempia asfaltoituja pyöräteitä. Pyöräily esitti muutoin hyvin pientä osaa lajikirjossa ottaen huomioon lasten liikuntaan liittyviä tutkimustuloksia, joissa pyöräily on usein nostettu neljän suosituimman lajin joukkoon. Löytyi myös niitä, joille juoksulenkkeily, patikointi ja retkeily tai vain kävelyretki perheen kanssa kuului niihin parhaimpiin liikunnallisiin hetkiin.

Liikuntaa halutaan harrastaa useimmiten yhdessä jonkun kanssa jossain tai yhdessä perheen kanssa. Lapset eivät siis ainakaan vielä tässä iässä, 5. – 6.- luokkalaishuhtana, kaipaa suurta ryhmää tuekseen, kuten jossain vaiheessa näyttäisi käyvän, kun joukkuelajit nousevat suosituimmaksi muodoksi harrastaa liikuntaa. Perheen kanssa yhdessä tekeminen on tärkeää, ja myös niitä lajeja, joita harrastetaan vapaa-ajalla kaverin kanssa, tehtäisiin mieluummin myös perheen kanssa. Perheen merkitys on siis suuri, kuten on tiedettykin.

Viime aikoina on esitetty määrällistä tietoa siitä, kenen perheenjäsenen kanssa lapsi eniten harrastaa. Kuten näissäkin töissä tuli esiin, on äiti se tärkein liikuttaja ja yhteiseen liikuntaan osallistuva. Miten tähän siis tulisi suhtautua? Onko äiti se uhrautuja, joka antaa eniten omasta ajastaan taatakseen lapselleen riittävästi mieluisaa liikuntaa? Onko äiti perusarvoiltaan vanhanaikaisempi ja haluaa pitää lapsensa mukana perinteisissä liikunnan harrastamisen muodoissa vai onko liikuntatuokio kenties perheen äidillekin motivaatio lähteä hoitamaan omaa kuntoaan? Lapset kuitenkin tuntuvat arvostavan hyvin korkealle sen, että omat perheenjäsenet ovat tekemisessä mukana. Äidin merkittävän roolin liikuntaharrastuksen mahdollistajana on myös Takalo (2004, 41–42) havainnut lasten liikuntaa käsittelevässä lisensiaattitutkimuksessaan, missä liikunnallisesti aktiiviset lapset mainitsivat äidin isää useammin kertoessaan yhteisestä liikunnasta. Äiti oli suorituspaikalla katsojana tai huolehti kuljetuksesta. Silloin kun isä osallistui yhteiseen liikuntaan, hänet kuvattiin aktiiviseksi toimijaksi, ei sivustakatsojaksi. Takalon haastattelemat 10 – 12 -vuotiaat lapset ilmaisivat selkeästi halukkuutensa harrastaa liikuntaa yhdessä vanhempiensa kanssa.

Eläimet ovat osana harrastuksia monelle lapselle. Tähän tulee jyrkkä muutos, kun ikää tulee lisää ja elinpiiri laajenee. Agility on harrastus, jossa oman lemmikin tärkeyden lisäksi korostuu sosiaalinen status. Agility - harrastus on kasvattanut suosiotaan 2000 -luvulle tultaessa. Siinä järjestetään kilpailuja eri ikäryhmille aina juniori- ikäluokista (10-12-v) lähtien. Agility tarjoaa liikuntaa melkein huomaamatta. (Suomen kennelliitto.) Agilityratoja toivoi muutama lapsi, ei pelkästään koiraharrastukseen vaan myös poniagilityyn ja kissa-agilityyn.

Lasten liikunta on mielenkiintoinen tutkimusaihe, koska liikunta-aktiivisuus ja kiinnostuksen kohteet saattavat vaihdella nopeasti. Muutoksia aiheuttavat monet

erilaiset, alati vaihtuvat ympäristön vaikutteet, kuten kaverit, media, idolit. Lapsi on sopeutumisen mestari, hän osaa hyödyntää ympäristönsä suomat mahdollisuudet leikkiin ja liikuntaan niin halutessaan. Jossain vaiheessa kiinnostus oman mielikuvituksen käyttöön kuitenkin hiipuu ja silloin rakennetun ympäristön ja järjestettyjen liikuntamahdollisuuksien merkitys korostuu. Sosiaalisen ympäristön merkitys korostuu eri ikävaiheissa, eroja on myös sukupuolten välillä.

10 JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Tutkittu materiaali oli kerätty Orimattilassa, joka nykyisin on kaupunki, mutta lasten kasvuympäristönä yhä maaseudun omainen. Samankaltaisen tutkimuksen toteuttaminen kaupunkikoulussa samanikäisten lasten ryhmässä tarjoaisi mahdollisuuden verrata, onko elinympäristöllä merkitystä tarinoiden sisältöön ja syntyyn.

Alakoulusta yläkouluun siirtymisen vaikutusta olisi mahdollista tutkia toteuttamalla samansisältöinen tutkimus tälle samalle ryhmälle muutaman vuoden kuluttua, kun he ovat siirtyneet Orimattilassa yläkouluun.

Tämän tutkimuksen toteutuksessa merkittävässä osassa olivat vanhemmat, jotka kirjasivat lasten kertomat tarinat. Tutkimuksen toteuttamistapaa voitaisiin muuttaa siten, että lapsen kertoman tarinan kirjaisi joku muu kuin perheenjäsen. Tällöin nähtäisiin, onko vanhempien osallistumisella merkitystä tarinoiden sisältöön.

Käsitellyssä aineistossa painottui kesälajien harrastus todennäköisesti tutkimusaineiston keruuajankohdan vuoksi. Jatkotutkimuksissa voisi harkita ajankohdan sijoittamista keskitalveen, jotta nähtäisiin, miten se vaikuttaisi lajikirjoon ja aktiiviteettien laatuun.

Tässä aineistossa ei ole eroteltu tyttöjen ja poikien tarinoita. Uusi näkökulma voisi avautua vertailemalla, minkä verran sukupuolella on merkitystä liikuntatoiveisiin. Tutkimukseen osallistuneiden lasten liikuntataustaa ei ole erikseen kartoitettu. Aktiivisella osallistumisella järjestettyyn seuratoimintaan on luultavasti myös vaikutusta vapaa-ajan toiveisiin.

Yksi mielenkiintoinen lähestymistapa olisi huomioida perheen sosiaalinen asema. Tällöin voitaisiin tehdä päätelmiä taloudellisten tekijöiden vaikutuksesta liikuntatoiveisiin.

Liikunnan edistäminen on merkittävä aihe kaikissa ikäluokissa, mutta etenkin lasten vähenevällä fyysisellä aktiivisuudella on koko loppuelämän kannalta huonoja seurauksia. Siksi jatkotutkimusten lisäksi tarvitaan etenkin toimenpiteitä epäedullisen kehityksen kääntämiseksi.

LÄHTEET

Ahonen, S., Saari, S., Syrjälä, L., Syrjäläinen, E. 1994 Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1.-3- paino Kirjayhtymä Oy. Rauma

Alanen, O., Hirvonen, S., Kaskinen, T., Laitio, T., Leppänen, J., Neuvonen, A., Mokka, R., Ritola, M., Vassinen, S. 2011. 10 teesiä ja 100 lupaus. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuus 2020. Nuori Suomi. Saatavana:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf

Appleton, J. 2005. What's so extreme about extreme sports? Spiked. Saatavana: <http://www.spiked-online.com/Articles/0000000CAD26.htm>

Fagerholm, N., Broberg A. 2009. Urbaani onni, Lapset liikkeessä esikaupunkialueella Maantieteen laitos, Turun Yliopisto. Saatavana: http://yt.k.aalto.fi/fi/tutkimus/hankkeet/fagerholm_turku_lasten_liikkuminen.pdf

Fogelholm, M. 2006. Liikettä koulupihoille. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta, Jyväskylän Yliopisto, UKK-instituutti. Saatavana: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>

Fogelholm M., Vuori I., Vasankari T. 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos Otava. Keuruu

Harmokivi-Saloranta, P., Parjanen, S., 2010. Päijät-Hämeen terveystliikunnan Living Lab- Terveystliikkujan ääni- hanke

Harmokivi-Saloranta, P., Parjanen, S. 2011. Terveystliikkujan ääni- hankkeen toteutus monialaisena asiantuntija- ja opiskelijaverkostona. Saatavana: http://pro.phkk.fi/kit/articles%5CHarmokivi-Saloranta_article.pdf

Hirsjärvi, S., Hurme, H., 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö, Helsinki. Gaudeamus

Hirsjärvi, S., Remes P., Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

- Huotari, P. 2012. Passiivisista nuorista tulee huonokuntoisia aikuisia. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos. Väitöskirja.
- Juonala, M., Viikari, J., Raitakari, O. 2005. Sepelvaltimotaudin riskitekijät merkityksellisiä lapsuusiästä lähtien. *Duodecim* 2005, 121:1137-9.
- Kananen, J. 2008. KVALI: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Saatavana: <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>
- Karlsson, L. 2005. Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. PS-kustannus. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu 2005
- Karvinen, J., Norra, J., Ruokonen, R. 2003. Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi ry. Yliopistopaino.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Osuuskunta Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä
- Kyngäs, H., Vanhanen, L. 1999, Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 1/1999, vsk 11. s.3-11.
- Laine T. 2001. Miten kokemuksia voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Kirjassa Aaltola, J., Valli, R., (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II* PS-kustannus. Jyväskylä
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 – vuotiaille. Opetusministeriö. Saatavana: [http://nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)
- Lahti living lab. 2012. Living lab-filosofia. www.lahtilivinglab.fi [Viitattu 4.2.2012] Saatavana: <http://www.lahtilivinglab.fi/tietoja/living-lab-filosofia/>
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikkuva koulu – ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja

261. Saatavana:

http://likes.fi/pages/UserFiles/Liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf

Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. 2011. Growth, Maturation and Physical activity. Handbook of Obesity. New York.

Miettinen P., 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerus. Jyväskylä.

Mikkilä, V., Lahti-Koski, M., Pietinen, P., Virtanen, S., Rimpelä, M. 2002. Nuorten lihavuuteen ja koettuun painoon liittyvät tekijät. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2002;118(9).

Nipuli, S. 2011. Urheilu murroksessa -Katsaus järjestelmiin ja malleihin kilpaurheilun takana. Liikunta & Tiede 48, 2-3/2011.

Numminen, P. 2000. (50-51). Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. PainoPorras Oy Jyväskylä

Nupponen, R. 2006, Lasten liikkumisen edistäminen oppituntien ulkopuolella. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. Jyväskylän Yliopisto, UKK-instituutti. Saatavana: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>

Nupponen R., Paronen O. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Orimattilan kaupunki. Liikuntapalvelut Orimattilassa. [Viitattu 17.10.2011] Saatavana: <http://www.orimattila.fi/sivu.php?id=54&sivuid=69>

Orimattilan terveysliikuntasuunnitelma. Saatavana: http://www.paijat-ha-me.fi/easydata/customers/paijathame/files/paketti/terveysliikunta/orimattilan_toimenpidesuunnitelma.pdf

- Orjala, A. 2006. Fyysinen aktiivisuus 5-6 ja 10–12 –vuotiaiden lasten keskuudessa. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. Jyväskylän Yliopisto, UKK-instituutti. Saatavana: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>
- Paasi, A. 2006. LASERI-tutkimus etsii riskitekijöitä elintavoista. Turun Yliopisto. [Viitattu 16.3.2012] Saatavana: <http://www.utu.fi/tutkimus/tutkimusuutisia/lihavuus.html>
- Packalen, L. 2007. Terveysliikuntastrategia 2007. Lahden sivistystoimiala liikuntapalvelut – Sosiaali- ja terveystoimi. Saatavana: [http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/076E5D67A2FE232EC22573330027C2C7/\\$file/Terveysliikuntastrategia%2007.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/076E5D67A2FE232EC22573330027C2C7/$file/Terveysliikuntastrategia%2007.pdf)
- Paronen O. 2005 Liikkumiseen kannustava ympäristö rakentuu valinnoilla. Liikunta ja tiede 42(1-2), 4-8.
- Stigman, S. 2006. Liikkuminen on kivaa – ja kaiken lisäksi vielä terveellistä. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. Jyväskylän Yliopisto, UKK-instituutti. Saatavana: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>
- Suni, J. Taulaniemi, A. 2003. Terveysliikunta – tavoitteena terveys, ei suorituskyky. Kansanterveys – lehti 1/2003.
- Suomen Akatemia. 2012. Lapset vaikuttavat kertomalla omasta hyvinvoinnistaan. [Viitattu 4.2.2012] Saatavana: <http://www.aka.fi/fi/A/tutkimusohjelmat/käynnissä/SKIDI-KIDS/Hankkeet/Lapset-vaikuttavat-kertomalla-omasta-hyvinvoinnistaan>
- Suomen kennelliitto. [Viitattu 1.11.2012] Saatavana: <http://kennelliitto.fi/FI/nuoriso/harrastaminen/Etusivu/htm>
- Suomen Sydänliitto ry. 2012. Alakoululaisten liikunta. [Viitattu: 31.10.2012] Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/alakoululaiset>

Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10 - 12- vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 163. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos.

Tammelin T. 2009. Mitä lasten ja nuorten liikkumisesta tiedetään. Liikuntatutkimuksen suuntaviivat. Diasarja. Saatavana:
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/Liikuntatieteen_seminaarimateriaalit/Tammelin.pdf

Tuomi J., Sarajärvi A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

WHO. Social determinants of health and well-being among young people. Health behavior in school-aged children study: International report from the 2009/2010 survey. Saatavana:
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf

Willberg, E. 2009. Laadullisen aineiston luotettavuus. Kasvatustieteiden laitos, erityispedagogiikan yksikkö. Saatavana:
<https://www.jyu.fi/edu/laitokset/eri/opiskelu//opiskelu-info/prosem/laadullinen>

Wise, E & Hogenhaven, C 2008. User-Driven Innovation Context and Cases in the Nordic Region. Research Policy Institute, Lund University and FOR A

LIITTEET

LIITE 1	Toteutuksen suunnitelma
LIITE 2	Kehyskertomus
LIITE 3	Saatekirje ja sadutusohjeet
LIITE 4	Aineiston analyysi

Liite 1. Toteutuksen suunnitelma

Toteutuksen suunnitelma

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Esittely ja tunnin kuvaus | 2 min. |
| 2. Lämmittelyleikki | 10-15 min. |

Pantomiimileikki tai vaihtoehtoisesti tavallinen pantomiimiharjoitus

3. Kehyskertomus. Lue kaksi kertaa lapsille. 3 min.
4. Ohjeet piirtämiseen. Anna ohjeet pienissä erissä, kaksi ohjetta kerrallaan. 5-10 min.
5. Piirustuksen aloittaminen ensimmäisellä tunnilla noin 20 min. ja piirustuksen tekeminen toisella tunnilla loppuun 40 min.
6. Välineet paikoilleen. Lopuksi ohjeet sadutukseen, sadutuspaperi ja piirustus kotiin mukaan. 5 min.

Lämmittelyleikki

Pantomiimileikki. Piirin keskellä oppilas esittää pantomiimina jotakin toimintaa. (Ensin annetusta lapusta, sen jälkeen käyttäen omaa mielikuvitusta) Oppilas joka arvaa oikein, menee esittäjän viereen keskelle, jolloin tämä vetäytyy piirin reunalle muiden joukkoon. Uusi esittäjä sanoo itse tekensä samaa mitä edellinenkin, mutta liikkuu kuitenkin oman toimintansa mukaan.

Esimerkki:

Oppilas 1: imurointi

Oppilas 2: ruutuhyppely

Oppilas 3: jalkapallon potkiminen

Oppilas 1 on piirin keskellä ja esittää imurointia pantomiimina. oppilas 2 arvaa imuroinnin oikein ja siirtyy keskelle oppilas 1:n tilalle. Oppilas 2 sanoo ”Minä imuroin”, mutta alkaa kuitenkin samalla hypellä ruutua. oppilas 3 arvaa ruutuhyppelyn oikein ja menee keskelle oppilas 2:n poistuessaa.

Oppilas 3 sanoo ”Minä hypin ruutua” ja alkaa samalla pallon potkimisen.

Liite 2. Kehyskertomus

Kehyskertomus

Olipa kerran liikkuja Lare. Lare asuu Orimattilassa ja rakastaa kaikenlaista liikuntaa. Hän pitää monenlaisista leikeistä ja peleistä. Lare tykkää liikkua niin kesällä kuin talvellakin, eikä hänelle ole väliä, liikkuuko hän sisällä vai ulkona. Larella on paljon ystäviä, joiden kanssa hän keksii kaikenlaista toimintaa. Hän viihtyy kuitenkin välillä myös yksikseen. Lare on iloinen ja vauhdikas, eikä hän jaksakaan olla pitkiä aikoja paikoillaan. Nyt Larella ovat kuitenkin päässeet ideat loppumaan. Hän haluaisikin tutustua sinuun ja saada uusia ehdotuksia siihen, mitä kaikkea hän tai te voisitte yhdessä tehdä.

Liite 3. Saatekirje ja sadutusohjeet

Hyvät vanhemmat,

Lapsenne tekee koulussa kuvataidetyön, jonka pohjalta hän kertoo tarinan kotitehtävänä. Näitä kuvataidetoita ja niiden pohjalta syntyneitä tarinoita käytetään Terveysliikkujan ääni –hankkeessa, jonka tavoitteena on saada tietoon lasten omia toiveita erilaisista liikuntamahdollisuuksista Orimattilan kaupungissa. Lahden ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijat Sallamaari Haverinen ja Annuriikka Päärni tekevät osana Terveysliikkujan ääni –hanketta oman opinnäytetyönsä, jonka tarkoituksena on selvittää lasten koulussa piirtämien kuvien ja niistä kotona kerrottujen tarinoiden avulla, millaisia liikuntamahdollisuuksia lapset itse haluaisivat Orimattilaan.

Teidän lapsenne tuotokset käsitellään nimettöminä, joten lastanne ei voida missään vaiheessa tunnistaa. Kuvataidetyötä ja sen pohjalta syntynyttä tarinaa käytetään ainoastaan Terveysliikkujan ääni –hankkeessa.

Opinnäytetyö valmistuu tammikuussa 2012. Opinnäytetyöstä tehdään tiivistelmä, joka on nähtävissä Wilmassa. Opinnäytetyöhön ja sen tuloksiin voi myös tutustua Lahden ammattikorkeakoulun tieto- ja kirjastopalveluissa.

Kirjoittakaa lapsenne kertoma tarina oheiselle paperille tai halutessanne tietokoneella ja toimittakaa se sekä piirustus kuvataiteen opettajalle _____ mennessä.

Terveysliikkujan ääni –hanke
Projektipäällikkö
Paula Harmokivi-Saloranta
paula.harmokivi-saloranta@lamk.fi

Koulun yhteyshenkilö
Kaisu Sirkka
kaisu.sirkka@edu.orimattila.fi

Opinnäytetyöntekijät:
Sallamaari Haverinen
sallamaari.haverinen@lpt.fi

Annuriikka Päärni
annuriikka.päärni@lpt.fi

Lapseni kuvataidetyötä ja siitä syntynyttä tarinaa saa käyttää Terveysliikkujan ääni –hankkeessa ja sen raportoinnissa.

Kyllä

☐

Ei

☐

Orimattilassa __/__/2011

Vanhemman allekirjoitus ja nimenselvennys

Ohjeita sadutukseen:

Lapsen kertomuksen kuuntelua ja ylös kirjaamista sanotaan sadutukseksi. Sadutus on menetelmä, jossa aikuinen kirjaa muistiin lapsen kertoman tarinan sana sanalta. Jokainen sana siis kirjoitetaan ylös. Kertomuksen ei tarvitse olla satu lainkaan, vaan lapsi saa kertoa mitä tahansa ja jättää kertomatta ne asiat, joita ei halua tuoda ilmi. (Karlsson 2005.)

Lasta pyydetään pyydetään kertomaan hänen piirtämästään kuvasta kertomus, juuri sellainen kertomus kuin lapsi itse haluaa. Kertomuksen valmistuttua se luetaan lapselle ääneen ja hän saa vielä korjata sitä, mikäli niin haluaa. Lasta voi pyytää myös kesken kertomuksen pitämään tauon ja odottamaan, kunnes aikuinen saa kaiken kirjoitetuksi. (Karlsson 2005.)

Vaikka lapsi osaisi itse sujuvasti kirjoittaa tarinansa, toivomme teidän kirjoittavan lapsen kertoman kertomuksen ylös.

Sadutuksessa voi lähteä liikkeelle esimerkiksi sanomalla ”Kerro, mitä kuvassa on.”

Apukysymyksiä kertomuksen jatkamiseksi:

Millaiselta siellä näyttää?

Kenen kanssa olet?

Mitä olette tekemässä?

Mikä on kivointa siellä?

Voisiko kuvassa olla vielä jotakin?/ Onko jotain, mitä olisit vielä halunnut piirtää kuvaan?

Miten voisimme yhdessä perheenä liikkua?

Liite 4 Aineiston analyysi

Lajit

Olemme uimassa Uimassa perheen kanssa uimahallissa Voitaisiin yhdessä käydä uimassa Uimahallissa vapaauintia	Uinti
Tanssi Tanssin footfookia Discotanssi Street-tanssi Tanssi (hiphop)	Tanssiliikunta
Pyöräily Voidaan perheen kanssa pyöräillä Pyöräily Pyöräily Kiipeilen puissa Juosta äitiä karkuun Samoilu Hippaa Lenkkeily perheen kanssa Retki leikkipuistoon Naruhyppely Kävely Leikkipuistossa leikkiminen Trampoliinilla hyppiminen Trampoliinilla hyppiminen ja temppuilu	Luonnollinen liikunta
Pelaan sulkapalloa Sulkapalloa Sulkapalloa Tennis	Mailapelit
Pesäpallo Koripallo Koripallo Koripallo Koripallo Koripallo Pelaa koripalloa Jalkapallo Jalkapallo Jalkapallo Jalkapallo Lätkän pelaaminen	Joukkuepelit
Skeittaus Skeittaus Temppupyöräily Parkour	

Parkour Skeittaamassa ajaa skeittirampissa Skeittaamassa hypitään boksien päältä Skeittaamassa Skeittaus Skeittaus Mä mee rullaluistimilla Rullaluistelu Ajaa kavereiden kanssa kilpaa hiekkahyppy- reissä Värikuulasota	Extreme-lajit
Juoksu Lenkkeily Juoksu Juoksu Juoksu Juoksu Juoksu Juoksu (ei yleisurheilu) Minä hiihdän perheen kanssa Lenkkeily Laskettelu	Kestävyysliikunta
Crossipyöräily Minä harrastan motocrossia Ralliautoilu	Moottoriurheilu
Olen telinevoimistelemassa Taitoluisteluharkat, muodostelmaluistelu Telinevoimistelu Luistella Telinevoimistelu Taitoluistelu Tasapainoilu, telinevoimistelu	Esteettiset taitolajit
Judo Judo Karate	Kamppailulajit
Ratsastaa Kyllä kissan kanssakin voi liikkua Ratsastan Ratsastus Ratsastus Poni-agility Koira-agility	Eläinharrastus
Lasersotaa Lasersotaa Lasersota	Taistelulajit
Kalastus Kalastus Kalastus Metsästys	Kalastus ja metsästys

Sosiaalinen ympäristö

Mä mee siinä rullaluistimilla Tytty ratsastaa Tytöt Tytty pelaa koripalloa Äitikin voisi liikkua siellä Julia Tytty Jesse Tytty Pekka Tytty	Yksin liikkuminen
Parhaan kaverin kanssa Matti tanssii kavereiden kanssa Harjoittelemme kavereiden kanssa Pelaisin kavereiden kaa Muutama kaverini skeittaamassa ja minä itse Olen siellä ystävieni kanssa Olin kavereiden kanssa skeittaamassa Olen siellä Juuson ja Ronin kanssa Kavereiden kanssa Kavereiden kanssa Kavereiden kanssa Olen parhaan kaverini kanssa Pojat Laren kanssa Kuvassa on skeittaajia ja lätkän pelaajia Minä, Linda Minä pelaan kaverin kanssa Minä ja ystävämme Kristianin ja Laurin kanssa pyöräillään Kavereitten kaa Poika ja hyvä kaveri Miisa ja Milla Minä ja muut ratsastusryhmäläiset Tytty ja pupu Minä ja Lare Koiran kanssa Tytöt Tytöt Minä, Oona, Nea, Veera, Anette Lindan kanssa Lapset Kaksi hemmoa Jenna ja me Tytty ja kaveri Kavereiden ja Olli-veljen kanssa	Kavereiden kanssa liikkuminen

Pelaisin perheenjäsenten kaa Voisin mennä pikkuveljeni kanssa skeittamaan Perheen kanssa voisin liikkua lenkkeillen Minä hiihdän perheen kanssa Perheen kanssa Perheen kanssa voisi polkupyörällä Minä liikun kissan kanssa, sitä voi tehdä koko perhe Perheen kanssa Perheen kanssa voisi pelata Perheen kanssa voisi pyörällä Sisarusten kaa Perheen voimin samoilemaan Serkkuni Riinan kanssa Perheen kanssa Perheen kanssa Perheen kanssa Perheen kanssa Iskä, minä ja vaari koiran ja perheen kanssa Voisimme lenkkeillä perheen kanssa	Perheen kanssa liikkuminen
---	----------------------------

Fyysinen ympäristö

Voisi olla lisää altaita ja liukumäkiä Hyvä uimahalli, jossa on hyppytelineet ja poreallas Haluaisin Orimattilaan sellaisen uimahallin, jossa on hyppytornit ja liukumäki, sellainen kylpylän tapainen Uimahalli voisi olla isompi, lasten allas on liian pieni hyppimiselle Uinti uimahallissa tai järvessä	Sisäliikuntaympäristö
Urheilutalo Jäähalli Haluaisin Orimattilaan jäähallin Sali, jossa olis peilit Telinevoimistelu/tasapainoilurata Telinevoimistelukoulu Disco Maneesi Seinäkiipeilypaikka	
Omalla pihalla trampoliinin vieressä Oma takapiha Kotipihaan voisi tehdä crossiradan Koripallon pelipaikka, joka olis katoksessa Pelaan välitunnilla koripalloa	Rakennettu ulkoliikuntaympäristö
Hyvä agilityrata Koirapuisto Agilityrata Agility temppurata kissoille Koirapuisto, missä agilityrata	
Mulla ei oo mitään paikkaa missä ois sulkkisverkko Jalkapallokenttä Kunnon urheilukenttä Jalkapallokenttä tai tekonurmikenttä Enemmän nurmialustoja futikselle Urheilukenttä (iso ja siisti) Jalkapallokenttä Liikuntapuisto Urheilukenttä Tenniskenttä Puistossa Leikkipuistossa Puisto Leikkipuisto Peltolaan uusi leikkipaikka	
Laskettelurinne Laskettelurinne	
Värikuulasotakenttä	

<p>Tyttö toivoo hartaasti enemmän ratsatuspaikkoja ja tasapintaisia polkuja Orimattilaan</p> <p>Haluaisin, että orimattilaan tulisi kunnon skeittirampit. Rampeilla voisi olla pari lampua.</p> <p>Isommat skeittirampit</p> <p>Skeittiramppeja, voisi olla lähtöramppeja</p> <p>Skeittaamassa</p> <p>Skeittirampit, paljon välineitä ja hyppyreitä</p> <p>Hyppyrat, keulimissuora temppupyörälle</p> <p>Hyvät tiet rullaluisteluun</p> <p>Ois kiva jos ois kunnon asfaltit, missä ei ois hiekkaa</p> <p>Pyörärata, jossa olisi isoja hiekkahyppyreitä</p> <p>Motocrossiratoja</p> <p>Crossirata</p>	
<p>Hiihtolatu</p> <p>Maasto</p> <p>Pulkkamäki</p> <p>Pulkkamäki</p>	Rakentamaton ulkoliikuntaympäristö
<p>Metsä</p> <p>Metsässä</p> <p>Metsässä</p> <p>Uimarantoja olisi mukava löytää lisää</p> <p>Lammella</p> <p>Luonnossa</p>	